

認知症予防のための
のうりよく アップ
きらり★脳力UPプログラム
～健幸長寿 in ながの～

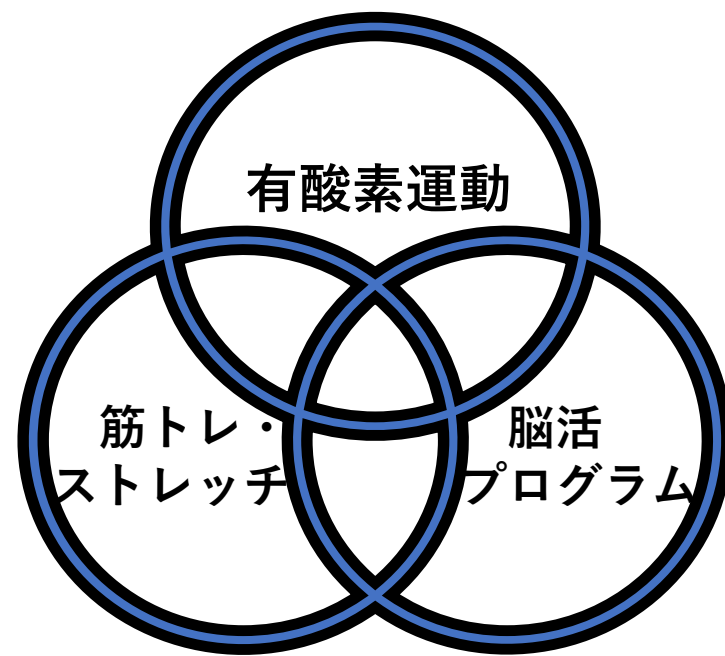
FEEL NAGANO,
BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

長野市保健福祉部
地域包括ケア推進課

きらり★脳力UPプログラム とは、

有酸素運動
筋トレ・ストレッチ
脳活プログラム



3つの要素を組み合わせることにより
認知機能の維持 + フレイル予防

市長と長野県住みます芸人の
『こてつ』が出演！
一緒に楽しく
取り組みましょう！！



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

有酸素運動＋筋トレストレッチ＋脳活プログラムを組み合わせた
難易度別の3種類の動画を公開



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

★筋トレ・ストレッチ



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

★脳活プログラム



どなたでも楽しく取り組んでいただける動画を
長野市公式YouTubeチャンネルから配信します。

10月開講

きらり★脳力UP講座 開催

対象：物忘れなどがあり、認知機能の低下が心配な市民

期間：10月5日～12月21日の毎週月曜日 午後2時から4時 計10回

10月以降
配信

LINEで きらり★脳力UP 配信

市公式LINEアカウントから、

「自宅でできる運動動画」や「脳トレクイズ」等を定期配信



長野市 & 医師会

問合せ
長野市保健福祉部地域包括ケア推進課
相談・支援担当
026-224-7873 (直通)

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市