【稲城市】にお住まいの50歳以上のみなさまへ

利用料無料

もの忘れ、ちょっと気になったら

LINEで気軽に自分チェック

介護予防・認知症予防サービス **脳活ラボ**



無料の「**自分チェック**」は、**かんたんな質問に答えるだけ。**
結果に合わせて、様々な脳活プログラムの中から
あなたに合ったサービスを選択していただけます。

自宅で気軽にチェック



スマホがあれば、
好きな時間に。
LINEからそのまま
始められます。



結果に合わせてサービスを利用

地域のイベントや
脳トレ・脳活動画から
あなたに合うものを
選べます。



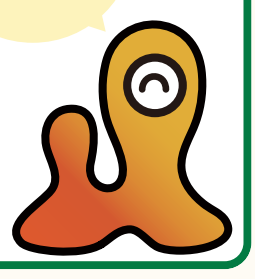
脳活ラボ公式キャラクター
のっぴ

まずは、QRコードから自分チェック

LINEで友だち追加

1. カメラでQRコードを読み取り、「追加」を押す
2. お住まいの地域・年齢などを入力（約2分）
3. 「さがす」→「じぶんチェック」を押す

かんたん
3ステップで
はじめられます



できること・使い方はうら面へ →

お問い合わせ：稲城市福祉部高齢福祉課地域支援係
042-378-2111（代表）平日9:00～16:30　※通話料はご本人のご負担となります

発行：稲城市　システム提供：日本コンピューター

脳活ラボの使い方

登録がおわったら、この順番で始めましょう

利用料無料



画面の下の「さがす」から「じぶんチェック」へ

トーク画面を開くと、一番下にメニューが出ます。
左上の「さがす」を押し、「じぶんチェック」を選ぶと、
質問に答えるだけのかんたんなチェックが始まります。

メニューが閉じているときは、画面下のメニューボタンを押すと開きます。

「さがす」の中でできること

まずはここから

じぶんチェック

質問に答えるだけのもの忘れ・生活習慣チェック。結果に応じた案内が表示されます。

教室・イベント

市の健康教室や講座をアプリ内で探して参加。
受付もQRコードで簡単です。

脳活動画を見る

稲城市が配信する体操・脳活動画をおうちで視聴できます。

脳トレーニング

数独やゲームなど、様々な脳トレプログラムが楽しめます。

スタンプラリー

街の中のスポットを歩いて、その場でチェックイン。
外出のきっかけになります。

ライブラリ

認知症・介護予防に役立つ情報や地域の話題が楽しめます。

よくあるご質問

Q. お金はかかりますか？

利用料は無料です。通信料はお客様のご負担となります。

Q. 何が必要ですか？

LINEが使えるスマートフォン・タブレットがあればお使いいただけます。

Q.チェックの結果や情報は？

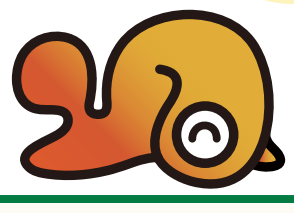
稲城市と運営事業者が、介護予防・認知症予防の目的に限り適切に管理します。

LINEで友だち追加

お問い合わせ

稲城市福祉部高齢福祉課地域支援係
電話：042-378-2111（代表）
※受付時間：平日9:00～16:30（土日祝・年末年始を除く）
※スマートフォンの操作にご不安がある方もお気軽にご相談ください。

ご不明点は
お気軽に
ご相談ください



QRコードは（株）デンソウウェーブの登録商標です。