

北九州市認知症支援・介護予防センター

介護予防に関する様々な情報発信を行っています。
詳しくは市のホームページ又は右記のQRコードでご確認ください▶

「北九州市認知症支援・介護予防センター」で 🔍 検索



オンラインの活用にもトライしてみましょう!!



**オンライン初心者が
注意すること**

動画はデータ容量が大きいので、
料金設定などの契約内容の確認をおすすめします。

認知症支援・介護予防センターの動画一覧

屋外で体を動かしたいときは…

公園で健康づくり

《健康遊具全体版》

スマホで読み込むと
直接動画が見られます▶



ゆったりと体を動かしたいときは…

ひまわり太極拳

スマホで読み込むと
直接動画が見られます▶



しっかりと体を動かしたいときは…

きたきゅう体操

スマホで読み込むと
直接動画が見られます▶



<視聴手順①>

「北九州市認知症支援・介護予防センター」のホームページを 🔍 検索し、「動画はこちらから」をクリック

<視聴手順②>

興味がある動画の
タイトルをクリック

スマホの方は
QRコードが便利です▶



①



②



「オンライン通いの場」アプリケーション (国立長寿医療研究センター)

自宅にいる時もアプリで自己管理をしながら
運動したり、脳を鍛えるゲームなどで
健康づくりに取り組みます。

<アプリのインストール方法等について>

App StoreまたはGoogle Playで「オンライン通いの場」と検索するか、
下記のQRコードを読み取りインストールしてください。

App Store



※iOS13.0以降
(iPhone 7 以上対応)

Google Play



※ Android
7.0以上対応

このアプリでできること

- **おさんぽ支援**
行きたい場所を指定して、お散歩ルートを検索して登録できます。
- **自宅でできる体操**
- **在宅活動ガイド**
適切な運動や活動を行うためのフローチャート、運動、活動メニューを閲覧できます。



《お問い合わせ》北九州市 認知症支援・介護予防センター

TEL093-522-8765 (土・日・祝日を除く8時30分～17時15分)