

認知症予防「ぱぴぷ脳トレ」をひろげよう

成果発表

ドリル・ここはどこでしょう？

脚 (ポールウォーキング)

も

脳 (ぱぴぷ脳トレ) も鍛えよう



秦野アタマげんき塾 代表村上政司
(秦野NW&PWクラブ)

皆様ご存じの県立秦野戸川公園

認知症予防 「ぱぴぷ脳トレ」を広げよう

チラシを作成して、最初にポールウォーキングなどで、
実施された施設や自治会などに提案をしました。

「ぱぴぷ脳トレ」は馴染みがないので
毎月体育館の会議室で実施している

「アタマげんき塾」を実際に見学していただき
広めていった。

認知症予防には関心あるので11か所で実施できました

令和8年度も、引き続き開催していただける

長寿会もあります

令和7年 秦野市民活動サポート事業



「みんなの不安をなくしたい！」からできた
新しい認知症予防脳トレプログラムです

ぱぴぷ脳トレ

認知機能の衰えは、発症の約25年前から始まります。
その時から「ぱぴぷ脳トレ」を心がければ、発症を遅らせることが可能です

【ぱワポ】で作成した脳トレ

【ぴーc：パソコン】にインストール

【ぷロジェクター】で投影

出張講座

お近くの会場で
皆さんと
楽しみませんか!!



- ◆ 会場（自治会館・集会場など）の確保をお願いします
※参加人員が10名～20名程度入れる会場
- ◆ 講習料5000円（1時間講習）※20名参加ですと一人250円
- ◆ プロジェクター・スクリーンは用意します

お問合せ
☎090-7685-0542

認知症予防脳トレ士・転倒予防指導士
秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ代表
村上政司（南矢名在住）

NPOが提供するドリル・コンテンツ



開発者

- 田中 喜代次 (写真左)
筑波大学名誉教授
株式会社THF (筑波大学発の研究
成果活用企業) 代表
- 小貫 榮一 (写真右)
NPO法人 ころとからの介護予
防協会代表

楽しい!

ぱぴぷ脳トシ

ぱ: パワポ

パワポのアニメーション効果
を活用したヒントを示すこと
により、認知機能の活性化が
可能になる

ぴ: PC

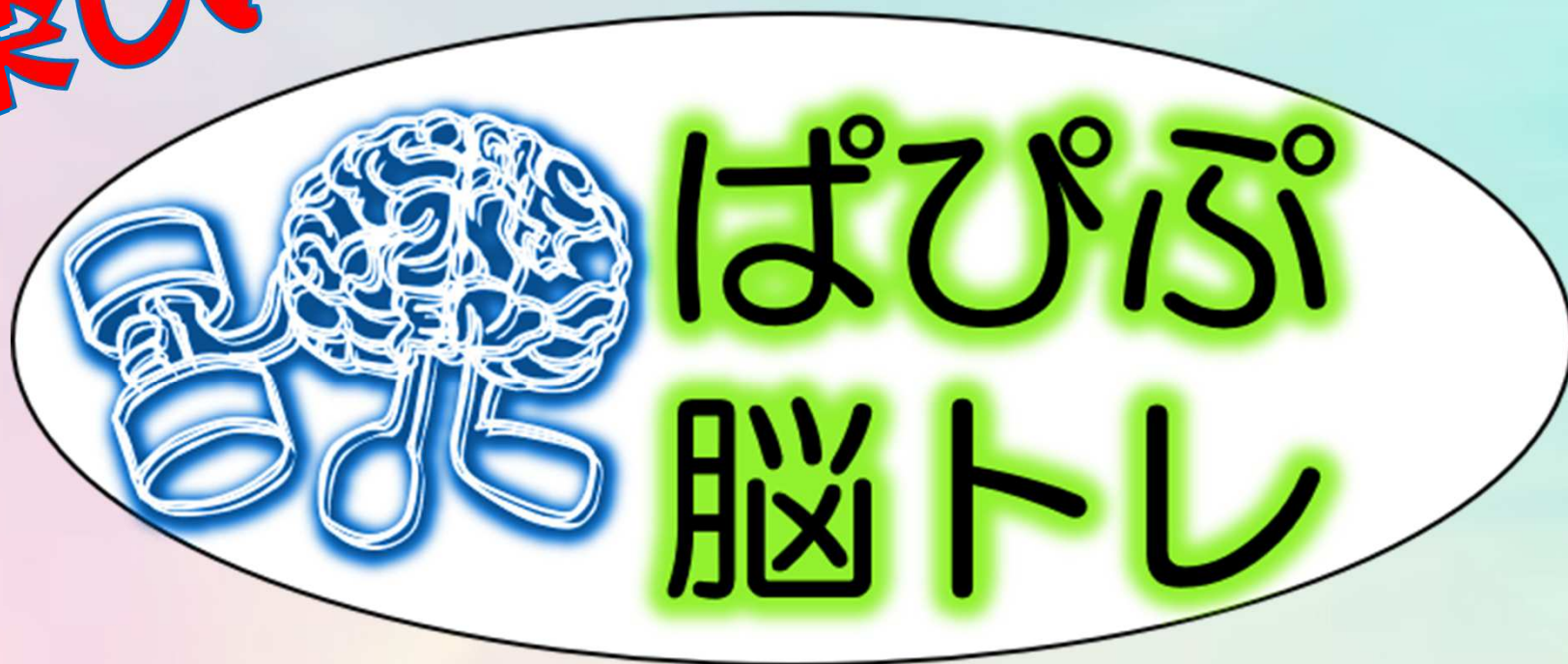
パソコンにダウンロードした
コンテンツでスムーズな進行

ぷ: プロジェクター

全員が集中、参加型



楽しい



始まります！！

何が通ったでしょう？ 1Q

二つの壁の間を右から左へ何が通ったか当てましょう



何が通ったでしょう？ 1A

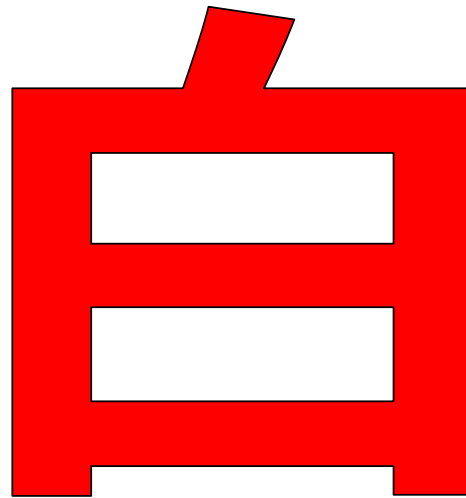
二つの壁の間を**右**から**左**へ何が通ったか当てましょう

たけのこ



ストループ課題

文字の「色」を答えてください



文字意味と文字色を同時に目をすると脳が混乱して、色を判断するのに時間がかかる

絵の違う箇所はどこでしょう1Q

右側の絵は、左側の絵が鏡に映ったものです
3ヶ所の違いをみつけましょう



絵の違う箇所はどこでしょう1A

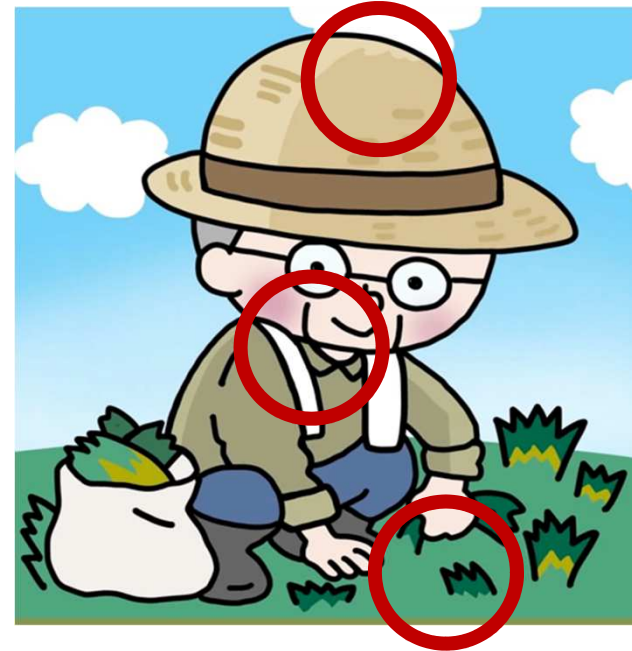
右側の絵は、左側の絵が鏡に映ったものです

3ヶ所の違いをみつけましょう

① 帽子のトンボがない

② シャツのえりが違う

③ 草の向きが違う



秦野市ボランティア連絡会総会

令和7年4月23日(水)

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります。脳トレを心掛ければ発病を遅らせることが可能です！

楽しい！
ぱびぷ脳トレ

【ぱワポ】で作成した脳トレ【びーC (PC)】にインストール【ぷロジェクター】で投影



秦野市介護支援専門員協会 Aブロック研修会

認知機能の衰えは、発症の約25年前から始まります。その時から「ぱびぷ脳トレ」を心がければ、発症を遅らせることが可能です



【ぱワポイント】で作成した脳トレ【びーC(パソコン)】にインストール【ぷロジェクター】で投影

令和7年6月12日 堀川公民館
15時～

講師：認知症予防脳トレ士・転倒予防指導士 村上 政司(秦野ノルディック&ウォーキングクラブ代表)



令和7年 はだの雑学大学

たのしい

ぱぴぷ脳トレ

無料講座
第3弾



映像を見ながら楽しく認知症予防

こんな症状ありませんか？

- ✓ 物忘れがひどくなった
- ✓ 同じものを何度も買う
- ✓ 財布に小銭がたまる



日にち 2025年 7月 7日 月

時間 10:00～11:30

場所 保健福祉センター3F 第4会議室

講師 村上政司氏 《認知症予防脳トレ士・転倒予防指導士》



第239回

【いきいきサロン】

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります
脳トレを心掛ければ発病を遅らせることが可能です！！

ぱぴぷ脳トレ

映像を見ながらみんなで取り組む認知症予防のための
レクレーショントレーニングです

7月28日(月)10時～11時

北矢名第一自治会館



講師：認知症予防脳トレ士 村上 政司

チェリー・ぱびぷ脳トシ講座

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります
脳トシを心掛ければ発病を遅らせることが可能です！！

【パワーポイント】で作成した脳トシ
【P-C (パソコン)】にインストール
【プロジェクター】で投影

8月12日(日) 八重桜館
10時～11時

渋沢地域高齢者支援センター



秦野市千村八重桜館
14名

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります
脳トシを心掛ければ発病を遅らせることが可能です！！

脳に良いこと
始めよう！

脳の健康講座

「ぱびぷ脳トシ」で脳を活性化！

映像を見ながらみんなで取り組む認知症予防のためのレクレーショントレーニングです

令和7年6月25日(水) 10時～11時

大根地域高齢者支援センター
地域交流センター ぷらっと

講師：村上 政司 認知症予防脳トレ士・転倒予防指導士
(秦野ノルディック&ポールウォーキング代表)

横野長寿会

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります
脳トシを心掛ければ発病を遅らせることが可能です！！

楽しい！
ぱびぷ脳トシ

令和7年6月26日

13:30~14:30

横野自治会館《加羅古神社境内》

講師：村上 政司《認知症予防脳トレ士・転倒予防指導士》
秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ代表



鶴巻地域高齢者支援センター・介護予防教室

つるまき おたっしゅ倶楽部

認知機能の衰えは発病の約25年前から始まります
脳トシを心かければ発病を遅らせることが可能です

楽しい！
ぱびぷ脳トシ

令和7年9月26日 ぽっとワークつるまき
13時30~3時

講師：認知症予防脳トレ実践士 村上政司
秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ代表



鶴巻団地自治会・長寿会主催

茶話会

2025年12月21日(日) 14:30~

認知機能の衰えは、発症の約25年前から始まります。
その時から【脳トレ】を心がければ、発病を遅らせることが可能です。

ばびぶ脳トレ
「みんなの不安をなくしたい！」からできた
新しい認知症予防脳トレプログラムです

【ばわーポイント】で作成した脳トレ
【びーC(パソコン)】にインストール
【ぶろジェクター】で投影

講師:村上政司 ・ 認知症予防脳トレ士 ・ 転倒予防士
・ ポールウォーキングマスターコーチプロ

おおね荘 ミニデイサービス

2026年1月14日(水) 13:00~14:00

アタマげんき塾

認知機能の衰えは、発症の約25年前から始まります。その時から「アタマげんき」脳トレを心がければ、発症を遅らせることが可能です。

ばびぶ脳トレ
「みんなの不安をなくしたい！」からできた
新しい認知症予防脳トレプログラムです

【ばわーポイント】で作成した脳トレ
【びーC(パソコン)】にインストール
【ぶろジェクター】で投影

講師:村上政司 ・ 認知症予防脳トレ士 ・ 転倒予防士
・ ポールウォーキングマスターコーチプロ



**(成果) 支援金→プロジェクター・スクリーン
を購入➡各地区で実施できた**

**(反省) 組織団体（老人会・自治会）への
浸透が出来なかった**