



いこいな
©シンエイ/西東京市

にしようきよう

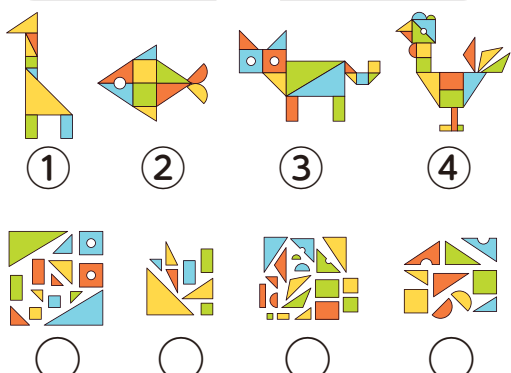
認知症
予防 集中力
記憶力
対策

挑戦は年齢不問。
好奇心を刺激する

脳トレ

思考を
リフレッシュ!

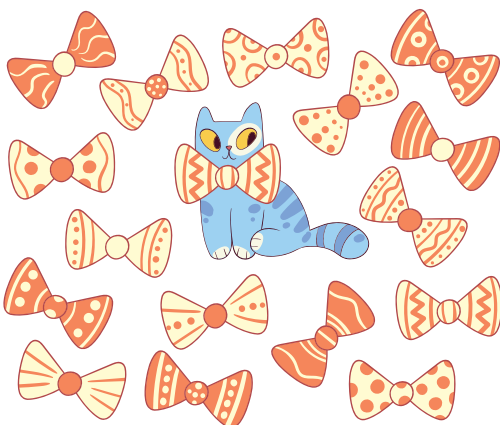
脳トレ 1 積み木をバラバラにすると
どれになるか、当てはまる数字を
書きましょう!



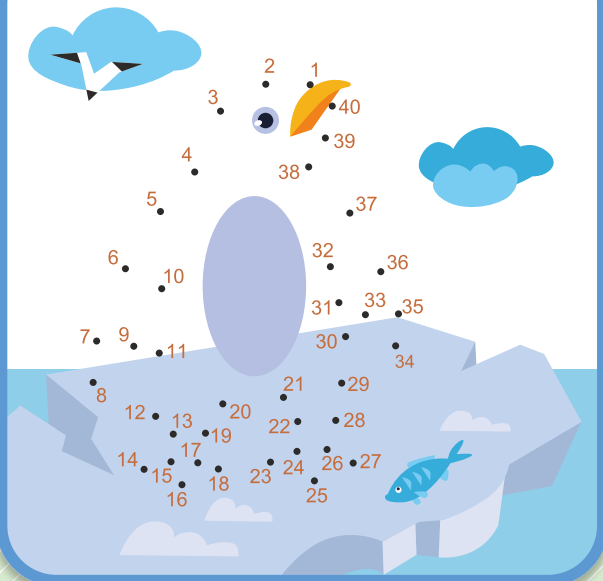
脳トレ 2 真ん中の文字を変えて、
全く別の言葉にしましょう!

- 例 おはぎ ▶ おじぎ (お辞儀)、おうぎ (扇)
- ① くもり ▶ く□り
- ② とかい ▶ と□い
- ③ やさい ▶ や□い

脳トレ 3 ネコがしているリボンと
同じ柄はどれでしょう?



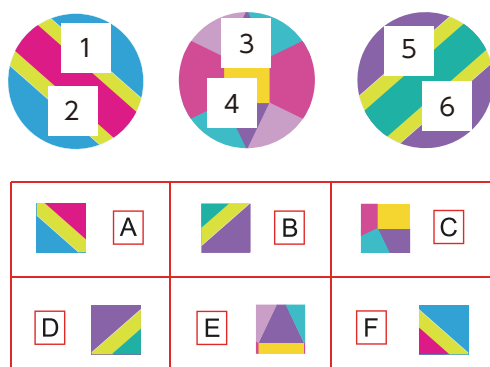
脳トレ 4 1~40の数字を順番につないで
できる生きものは?



脳トレ 5 落ち葉や木の実で、文字が隠れて
しまいました。隠れた文字は何と
書かれているでしょうか?



脳トレ 6 1~6の部分に、A~Fのブロックを
1つつ当てはめて完成させましょう!



脳トレ 7 4文字のひらがなが重なって
しまいました。重なりを直すと、
なんという言葉でしょうか?



脳トレの答えは、この面の下部をご覧ください。

秘書広報課 ☎ 042-460-9804

70歳
以上対象

もの忘れ予防検診

ご案内を6~7月に送付しています

認知症は早く気付いて
対処することで、症状を軽
減したり進行を遅らせたり
することが期待できるもの
もあります。もの忘れも、
血圧や血液検査などと同じ
ように、定期的にチェックを。

対 象	令和7年3月31日時点で70歳 以上の市民 * 認知症と診断されている方は除く
受診機関	指定医療機関
検診期間	7月1日~令和7年1月31日(金)
検診内容	問診、筆記検査

高齢者支援課地域支援係 ☎ 042-420-2811

市内在住
60歳
以上対象

市内には6カ所の 老人福祉センター・福祉会館 が充実しています。

健康体操や各種教
室などを開催(都度、
市報でご案内)。サー
クル活動も行われてい
ます。見学できる活動
もあります。一度足を
運んでみませんか?

- 1 住吉老人福祉センター
- 2 下保谷福祉会館
- 3 新町福祉会館
- 4 富士町福祉会館
- 5 ひばりが丘福祉会館
- 6 老人福祉センター

高齢者支援課生きがい推進係 ☎ 042-420-2812

