こうとう 江東区報

令和8（2026）年 11|1 NO.2298

【 今号の主な内容 】

特集 スマホでフレイル予防「脳活ラボ」

11月2日㈪から子育て世帯も対象に　お部屋探しサポート事業/講座「江東区の誕生」～区制80周年～/令和8年度総合防災訓練/FC東京ホームゲームに区内小・中学生を招待　など

気づいた今が始めどき

脳活ラボ 運用スタート

65歳以上におすすめ

高齢者の皆さんが、気軽に楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組める、新たなLINEのサービス「こうとう脳活ラボ」が誕生しました。

問地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165







最近少し元気がないかも？と思ったら

スマホでフレイル予防始めませんか？



登録はかんたん 3ステップ 無料!

STEP 1 LINEから「友だち」追加
友だち追加はこちら▶

STEP 2 届いたメッセージをタッチ

STEP 3 プロフィールを入力して登録完了

ポイントを貯めて使おう

イベント参加や脳トレクイズなどでポイントを貯め、最大500円分のQuoカードPayが当たるガラガラ抽選に挑戦できます

登録・使い方についてのコールセンター 0570-023-345 [月～金曜（祝日除く）10:00～17:00]

2面へつづく

区長コラム



江東区長
大久保　朋果

元気な毎日のためにフレイル予防はじめましょう！

皆さんは、「このごろ以前より体力が落ちてきた…」「外に出かける機会が減った…」と感じることはありませんか？もしかしたらそれは、「フレイル」のサインかもしれません。

フレイルとは、年齢とともに心身の機能が少しずつ低下する状態のことです。

フレイルがそのまま進行すると、要介護状態につながるおそれもあります。でも、早めに気づき、運動や食事、外出などを意識して取り組むことで、健康な状態を維持し、改善することができると言われています。

今回新しく始まる「脳活ラボ」は、さまざまなイベント情報を検索できるほか、ご自身の健康状態の確認や、脳のトレーニングにつながるクイズなどを楽しむことができます。

「フレイル予防」と聞くとハードルが高いように感じるかもしれませんが、買い物に出かけたり、友達とおしゃべりしたり、趣味に熱中したりすることも立派なフレイル予防になります。ぜひこの「脳活ラボ」で、楽しみながら健康づくりに取り組んでほしいと思います。

スマートフォンの利用に不安がある方には、毎月「高齢者スマートフォン教室」を開催していますので、お気軽にご参加ください。また、10月からは、東京都シルバーパスを1万2千円で購入した方へ区独自で1万円を助成しています。お出かけの際にお役立ていただき、外出の機会を増やしてもらえればと思います。

区では、これからも、区民の皆さん一人ひとりの元気で充実した毎日を支えていきます。

パブリックコメント・意見募集実施中（9面）

江東区バリアフリー基本構想（素案）へのパブリックコメント（～11月21日㈯）

発行：江東区　編集：広報広聴課 〒135-8383江東区東陽4-11-28　TEL：03-3647-9111（代）　FAX：03-5634-7538　【毎月1日・11日・21日発行】

SPORTS & SUPPORT KOTO City in TOKYO

トーキョーの、ちょっと東。すごく今。江東区