

# 65歳~体力!

ほしいな!



三鷹市  
委託事業

## 65歳から始める体力アップ

BrainUpアプリを使って、体力づくりができる日常に!

参加費 **0**円!

Fitbit貸与

6か月間の参加継続で  
Fitbit進呈



体を動かした方がいいとわかっているけど  
なかなかできない方 必見!

## いつでも どこでも

## 誰とでも!

ひとりもOK!



脳から、社会を変えていく。

# CogSma X 三鷹市

### みたかスマート・ウェルネス推進事業

対象 65歳以上で要支援2までの三鷹市在住の方

- 募集期間 2026年4月6日~6月30日
- 募集人数 最大 100名様
- 料 金 無料

参加申し込みはこちらから

お問い合わせ **0120-33-4676**  
平日10:00~18:00



※ お申し込み後、参加が確定した方には、ご連絡を差し上げます。  
※ 予告なく募集を打ち切ることがあります。

いつでも どこでも

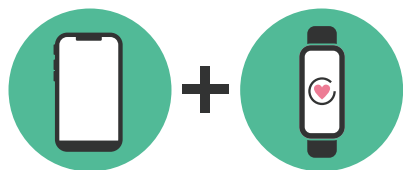
誰とでも!  
ひとりもOK!

## みたかスマート・ウェルネス推進事業

65歳以上を対象に三鷹市オリジナルで  
行われるウェルネス プロジェクト



利用するのはアプリとFitbitだけ。



Fitbitは貸与します  
6か月間の参加継続で  
Fitbit進呈

日常生活を楽しく工夫して活動量を  
アップさせる方法だから、場所も時間も問いません。

ひとりでも始められる体力UP計画!

### 安心ポイント

- スマートウォッチはご用意いたします。
- 期間中ご不明点はフォローします。
- わかりやすい設定キット+サポート体制あり。

やっている意味を実感!

3ヶ月に一度の計測で効果が見える



計測

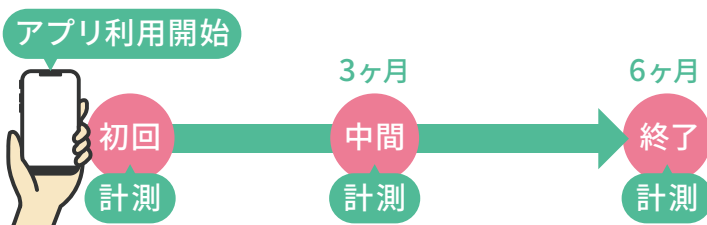
- 体組成 …筋肉量の変化が見える
- コグテスト …記憶力などの変化が見える
- 問診評価 …体力は気力も上げる

※本事業は、日常的な運動・活動を継続できるように支援するものであり、結果には個人差があります。すべての方に同様の効果をお約束するものではありません。

## 6ヶ月間のプロジェクト

アプリを設定して、アプリが定める目標をクリアできるように日常を日常を過ごします。

スタート時・中間・終了時に効果計測を行います。



利用するアプリ

BrainUp ブレインアップ

海馬の育成を目指して運動・活動を習慣化するアプリ。

脳の海馬の育成を目指す行動は、フレイルの予防や改善にも通じます。



## フレイル予防にも

フレイルとは、年齢を重ねる中で心身の活力が低下して、将来の要介護リスクが高まっている状態です。

BrainUpアプリは臨床研究で、運動習慣のない方も運動を継続し、一定の効果がみられました。

## 日々の通知で楽しく!

三鷹市に特化したオリジナル通知で活動UP

脳から、社会を変えていく。

CogSma

東北大学加齢医学研究所発  
株式会社 CogSmart  
cogsmartglobal.com

お問い合わせ

✉ mitaka@cogsmart-global.com

☎ 03-6272-8000

WEB SITE

