

第68回日本老年医学会学術集会



J-MINT体験会



国立長寿医療研究センターが開発した、
エビデンスに基づく認知症予防を目的としたプログラム
「J-MINT Brain Health プログラム」の体験会です。
認知症に興味のある方はぜひご参加ください！

日時：2026年 6月 13日（土）
13:50～15:20(受付13:40～)

参加
無料

場所：神戸ポートピアホテル 本館 B1階
偕楽2(第8会場)

定員：40人(先着順・本学術集会参加者限定)

【体験会のお申込】

学術集会HPからお申込をお願いします

下記URLまたはQRコードから申込ページへ

<https://www.congre.co.jp/68jgs2026/j-mint.html>

締め切り：2026年6月5日(金)まで



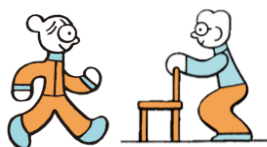
企画：国立長寿医療研究センター 予防科学研究部

↓プログラム内容については、裏面をご確認ください

J-MINT Brain Health プログラム



J-MINT研究の知見に基づいて開発した
市町村などで導入可能な多因子介入プログラム



筋トレ 有酸素運動

ストレッチや筋トレ
音楽に合わせた
エアロビクスダンス
を行います



認知 トレーニング

頭を鍛える脳トレ、
頭と体を両方
動かす脳トレを
行います



講話・グループ ワーク

認知症予防に
必要な情報を
学ぶ講座を
行います



生活ノート

あなたの生活習慣
をノートに記録し
必要なアドバイスを
行います

○プログラムの特徴

1. 認知症予防に必要な要素(右図)に
アプローチするエビデンスに
基づいたプログラムである
2. エアロビクスダンスを取り入れ、
認知症予防に必要な強度の運動を
対象者が楽しみながら実施できる
3. 認知トレーニング、講話・グループワークでは、
毎週異なる内容を実施するため、対象者が飽きにくい



【プログラムの内容に関する問合せ先】

国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
TEL: 0562-46-2311 (内線: 7838)
受付時間: 平日10時~14時



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology



J-MINT
JAPAN-MULTIMODAL INTERVENTION TRIAL
FOR PREVENTION OF DEMENTIA

J-MINT研究の概要はこちら→

