

お申込み方法



電子申請

電子申請を行うには
電子申請の利用者登録
を行う必要があります。



対面受付

説明会、登録サポート会
の開催日や開催場所等
についてはこちらから



ご利用方法

◎メールアドレスをご登録の方

金曜日15:00までにお申込みいただいた場合、
翌週木曜日から案内メールが届きます。



◎アイコンをホーム画面に追加された方



メールアドレスをご登録の
方も、ホーム画面に追加
できます。

プログラム開始を押す



プログラムが始まる



*本事業は東大阪市とニッセイ情報テクノロジー(株)、ジェイエムシー(株)にて実施します。当事業で取り扱う個人情報については、事業実施に必要な範囲内のみ使用させていただきます。詳細については、ニッセイ情報テクノロジー(株)とジェイエムシー(株)のプライバシーポリシーをWeb上に掲載しております。

*OSはiOS・iPadOS 17以上、Android 14以上、Windows 10以上を推奨します。

💡お問合せ先

操作方法について

脳いきいきサポートダイヤル

※東大阪市の「おうちで脳エクササイズ」とお伝えいただくとスムーズです。

TEL 0120-400-454 9:00~17:30(土日祝、年末年始除く)

✉ wellbeing@jmc-ltd.co.jp [ジェイエムシー(株)が運営しています。]

お申込について

東大阪市 福祉部 高齢介護室 地域包括ケア推進課

TEL 06-4309-3013 9:00~17:30(土日祝、年末年始除く)

65歳以上の方向け!

スマホで簡単!今すぐ始めてみませんか?

『おうちで脳エクササイズ』 2025

いつでも、どこでも

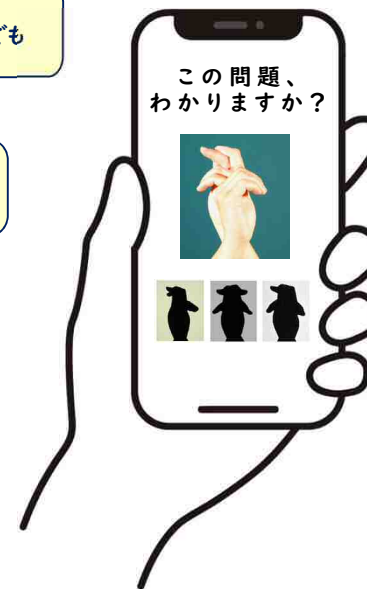
手軽に楽しく

毎日できる脳トレ

自分のペースで

続けられる

飽きないプログラム



無料

※通信費除く

対象者

東大阪市内に在住の65歳以上の方
(令和7年度中に65歳になる方を含む)

申込期間

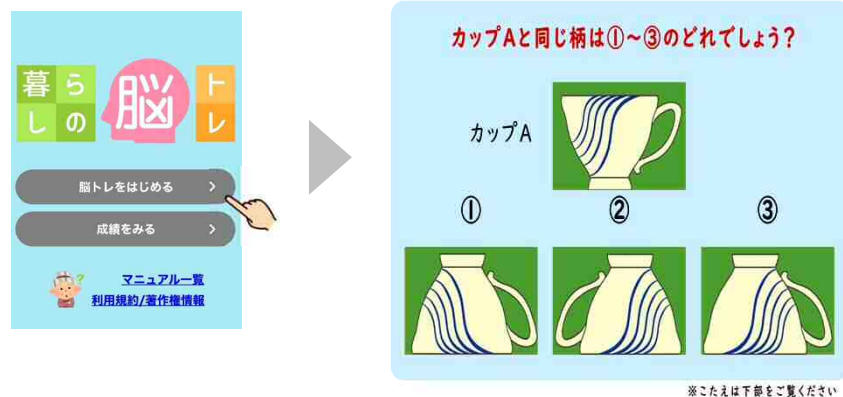
令和7年7月10日~令和8年2月27日15:00
【ご利用は3月末まで】
(申込人数が300名に到達次第、受付を終了します。)

詳しくは中面をご覧ください ▶▶▶

HIGASHIOSAKA

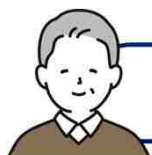
① 日替わりクイズ「暮らしの脳トレ」

1000種類以上の脳トレ問題が出題されます。1日4問1セット(最大3セット)から取り組み、問題もシステムが自動的に選定してくれるため、飽きずに楽しめます。



脳トレに挑戦したら…

▶これまでの実績 ▶今日のアドバイス ▶あなたの取組記録 が確認できます。



90歳代男性

自宅で都合の良い時間にやれるのが何よりです。

※こたえ：②

② WEB動画プログラム「お茶の間配信」

運動・知的活動・創作・音楽など多彩なプログラムから毎回3本組み合わせて、週2回(月・木)配信されます。最大1か月前までさかのぼって視聴できますので、ご自身のペースで続けられます。



※必要な通信量は30分で130MB(週2回視聴すると1か月で1GB)程度です。

週2回だとなかなか忙しいのですが、毎回とても楽しみにしています。



70歳代女性

電子申請でお申込みの方・メールアドレスをご登録の方限定!

認知機能測定「Cognitrax(コグニトラックス)」

脳の健康度(=認知機能)を簡易に測定できる「Cognitrax」。申込み後(1回目)と利用期間終了前(2回目)に測定いただくことで、取り組んだ成果が確認できます。所要時間は15分程度です。



申し込んでから約1～2週間後に1回目の測定案内メールが届きます。また、2回目の測定は終了前(2月頃)にメールでお知らせします。



※スマートフォンでも実施は可能ですが、画面が小さいため、タブレットやパソコンで行うことをお勧めします。