



参加無料・先着100名様限定

みんなで続ける！脳活・運動習慣プログラム

毎日脳にいいこと

参加者募集中

「毎日脳にいいこと」チャレンジとは

脳の健康を維持するには「脳トレ」と「運動」の両方を継続することが大切です。

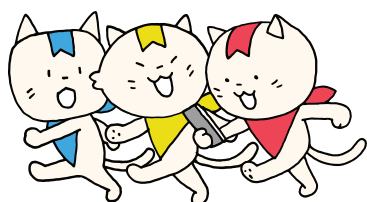
しかし、この両方を一人で続けるのは大変です。みんなチャレアプリを使ったこのチャレンジで、自分に合った方法を選び、仲間と励まし合いながら楽しく習慣化することができます。

認知機能低下を防ぐために効果的とされる「脳トレ」と「運動」を、みんなで支え合いながら日常に取り入れていきましょう！



3ヶ月のチャレンジを最後まで続けられたら
修了書がもらえます！

「毎日脳にいいこと」の特徴



一緒に続ける仲間

一人では続けるのが難しいことも、同じ目的を持ったメンバー同士なら楽しく習慣化できます！



日常にちょっとプラス

脳トレは脳トレゲームコンテンツ「ブレワク」を1日5分プレイする、運動はいつものウォーキングをするだけです！



簡単な結果報告

結果報告は、みんなチャレアプリの中でチームに歩数や脳トレ実施画面のスクリーンショットを共有するだけです！



参加申込みはこちら

theoriatec.com/brainworkout_minchalle



Theoria technologies 株式会社 (テオリア・テクノロジーズ)
東京都千代田区内幸町 2-1-6 日比谷パークフロント 17F
theoriatec.com

ご参加方法

- 1 参加申し込みフォームからご応募ください。
- 2 「運動」か「脳トレ」、どちらを優先したいかを選択できます。

運動を中心に頑張りたい！

運動メインコース
(歩数記録を中心に投稿します)

脳トレを中心にやりたい！

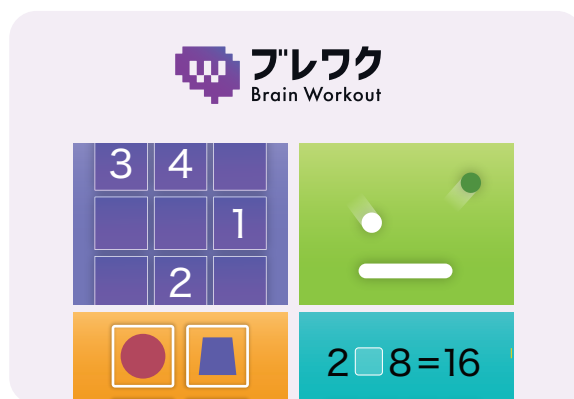
脳トレメインコース
(脳トレの実施記録を中心に投稿します)
- 3 登録が完了すると、フォームに記入いただいたメールアドレスに案内メールが届きます。
(ご案内には数日かかる可能性がございますので、ご了承ください。)

- ・どなたでも無料でご参加できます。
- ・参加期間は3ヶ月(90日間) ※どうしても継続が難しい場合は、途中で抜けることも可能です。
- ・チャレンジの結果報告は、実施できた日だけでもOKです。
- ・脳トレの点数を共有する必要はありません。(実施したことがわかるスクリーンショットは必要です)



「みんなチャレ」とは？

みんなチャレは、専門家監修のもとに作成された、5人1組で続ける「習慣化アプリ」です。共通の目標を持つ最大5人のチームを組み、仲間と一緒に進捗を共有し、励まし合いながら取り組むことができ、一人では続けにくい目標も、チームと一緒に楽しめながら達成できます。



「ブレワク」とは？

「ブレワク (Brain Workout)」は、ゲームを通じて脳を鍛えるための脳トレコンテンツです。1回1分で楽しめる数字、図形、色などを使った10種類の脳トレゲームを提供しており、日常の中で気軽に脳を刺激できます。どなたでも無料で、広告なしでお楽しみいただけます。

みなさまの
ご参加を
お待ちしております！



参加申込みはこちら



theoriatec.com/brainworkout_minchalle