

脳を鍛える「健康教室」



元気なシニア世代のための 認知機能改善プログラム

「脳健康教室」に参加しませんか？

- 週1回、5か月間の教室です。
ボランティアや受講仲間との「楽習と会話」を楽しみます。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる
脳トレーニング教材をお渡しします。
- 独自に開発された「脳トレーニング」教材なので
まったくストレスを感じさせません。

東北大学・川島隆太教授
の世界最新の脳科学研究
から生まれた
脳健康維持法です



教材例

月	日	時	分	秒
旅行記	名前	名前	名前	名前

① 音読しましょう。
書きましょう。

岩手県は、北海道につぐ広さがあります。小岩井農場は、自然がゆたかに広がります。明治二十四年、小野、岩崎、井上の三氏が共同で拓き、それぞれの頭文字を名前にしたそうです。

・小野、岩崎、井上が拓いた農場

毎日楽しく学習できる教材です。
「読み書き」と「計算」の
2種類の教材が用意されています。

毎週月曜日 5か月間コースです

受講者説明会 5月30日(月)

13:30~15:00

(受講を希望される方は受講者説明会に必ず出席してください)

開講初日 6月6日(月) 13:30~

○会場 秦野市保健福祉センター 第4会議室

※毎週月曜日の午後 5か月間コースです。(定員30名)

※毎月¥1,000円(税別)の教材費が必要になります。

●申込み・問合せ

秦野市 高齢介護課 高齢者支援担当 ☎ 82-7394