

の健康教室

～受講生と教室サポーター募集～

「もの忘れ」が気になり始めたら楽しく脳のトレーニング。簡単な読み書き・計算の継続は、脳の前頭前野を活性化させ、認知症予防にも有効です。脳の活性化による予防を始めてみませんか。

教室運営を手伝ってくださるサポーターも同時に募集しています。

●問合せ・申込み先 保健課 介護・高齢者支援係 TEL75-4960

脳の健康教室 受講生募集

■対象者 一人で教室に通える 65 歳以上のうきは市の住民

■会場・教室日程

会場：みゆき未来館（御幸コミュニティセンター・元だんだん）

日程：6月～10月 毎週1回 開始日6月6日～毎週火曜日

Aクラス 9時30分～

Bクラス 10時15分～

Cクラス 11時～

■内容 受付→頭スッキリ体操→脳のトレーニング（読み書き計算等 30分程度）
→終了（1時間程度の教室です。）

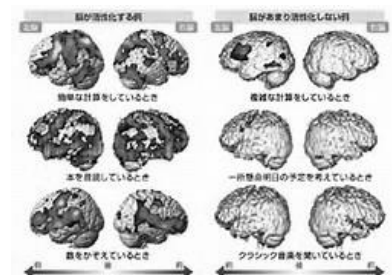
■説明会 5月30日（火）10時～11時

■定員 18名（各クラス6名程度）

■参加費 月額2,500円（自宅学習用の教材、教室教材費として）

■申し込み 希望会場・クラスを選択し、5月19日（金）までに
保健課介護・高齢者支援係へお申し込みください。

ただし、定員になり次第締切ります。



教室サポーター募集

■対象者 20歳～おおむね60歳までの方

■説明会及び研修会日程・会場

5月17日（水）13時～15時 うきは市役所西別館

※研修会の都合があわない場合にはご相談ください。

■活動の会場・日程

上記教室日程のとおり、月に数回3時間程度

休み希望、時間帯の相談可

■謝礼 あり

詳しくは介護・高齢者支援係へお問い合わせください。

脳の健康教室とは

脳には額のあたりにある、記憶や感情、注意力をコントロールしたり、やる気を出したりする機能を占める部分があります。脳の健康教室で行う、簡単な計算や音読はこの前頭前野の働きを活発にしていけることがわかっています。また、教室でのサポーターや教室生同士のコミュニケーションはさらに脳をいきいき活性化していきます！！