



# の健康教室

「もの忘れ」が気になり始めたら、簡単な読み書き・計算で脳をトレーニングし、認知症予防をしましょう。この教室は、週に1回1時間程度教室に参加し、他の日は自宅学習（学習）をします。  
※簡単な読み書き・計算を継続して行うことで脳の前頭前野が活性化し、認知症予防に効果があります。

■説明会 10月31日（火）午前10時～11時30分

■開催期間 11月7日～平成30年3月27日まで（毎週火曜日）

**Aクラス**：9時15分～、**Bクラス**：10時～、**Cクラス**：10時45分～

時間	Aクラス	Bクラス	Cクラス
9:15	受付・血圧測定		
9:20	頭スッキリ体操		
9:30	脳のトレーニング		
10:00		受付・血圧測定	
10:05		頭スッキリ体操	
10:15		脳のトレーニング	
10:45			受付・血圧測定
10:50			頭スッキリ体操
11:00			脳のトレーニング
11:30			



## <一日の流れ>

受付→血圧測定・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。)

■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）

■定員 18名（A・B・Cの各クラス6名）

■対象者 一人で教室に通える65歳以上のうきは市の住民

■参加費 月額 1,500円（自宅学習用の教材、教室教材費として）

■申込み 10月20日（金）まで（定員になり次第、締切ります。）

※申込みの際に希望のクラスを申し出てください。

## 参加者の声

- ・忘れ物が多くなっていて心配だったが、教室に参加して少なくなり、毎日計画的に過ごせるようになった。（80代、女性）
- ・毎週通っていくと教室が楽しみになり、宿題を気をつけるようになり、ぼんやりできないのが良い事だと思う。（60代、女性）
- ・終わった資料をもう一度、答えを隠して家で繰り返し使っている。（70代、女性）
- ・教室サポーターがやさしく、サポーターの皆さんとの会話や教室生同士で毎回お話をするのが楽しみ。（70代、女性）

## ●問合せ・申込み先

保健課介護・高齢者支援係 TEL75-4960