

心と体の若返りをめざす 脳の健康教室

～受講生とスマイルサポーター募集～

「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、他の日は自宅楽習（学習）を行います。
※教材を使った簡単な読み書き・計算を継続的にすることで脳の前頭前野を活性化させ、認知症予防にも効果があります。

受講生募集

■説明会 1月25日（木）9時30分～11時30分

■開催期間 平成30年2月1日～（毎週木曜日 全22回※）

Aクラス：9時15分～、Bクラス：10時～、Cクラス：10時45分～

※今年度は9回実施し、来年度の日程は教室内でお知らせします。

■会場 千年コミュニティセンター

■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歳以上の方

■参加費 月額 1,500円（教材費として）

■申込み 12月25日（月）まで

（定員になり次第締切ります。）

※申込みの際、希望のクラスを申し出てください。

※詳細は決定者に別途お知らせします。

《一日の流れ》

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			

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)
- ・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)

スマイルサポーター募集

スマイルサポーターとは、受講生と楽しく会話をしながら教室運営をお手伝いするボランティアのことです。

■対象者 20歳～おおむね60歳までの方

■説明会及び研修会 ※都合があわない場合はご相談ください。

◇日時 1月23日（火）13時～15時30分

◇会場 千年コミュニティセンター

■活動の会場・日程

上記の「脳の健康教室」等、週に1～2回3時間程度。

詳しくは、説明会でご案内します。

■謝礼 あり ■申込み 1月22日（月）まで

あなたの笑顔を
活かしてみませんか



●受講生とスマイルサポーターの申込み先・問合せ先

保健課介護・高齢者支援係 TEL75-4960