

# 心と体の若返りをめざす 脳の健康教室

「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時間程度学習に参加し、他の日は自宅学習（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。また、学習の時間以外には、運動を行い、体のトレーニングをします。



## 受講生募集

- ◇**会場** 御幸コミュニティセンター
- ◇**説明会** 5月28日（火）9:30～11:30
- ◇**開催期間** 6月4日～10月22日（毎週火曜日）
- ◇**定員**
  - ・Aクラス：9:30～ 6名
  - ・Bクラス：10:15～ 6名
  - ・Cクラス：11:00～ 6名

### <一日の流れ（右表を参照）>

受付→血圧測定→運動→脳のトレーニング（読み書き計算等 30分程度）→運動→終了

- ◇**対象者** 65歳以上のうきは市民の方
- ◇**参加費** 月額 1,500円（教材費として）
- ◇**申込み** 5月10日（金）まで  
※定員になり次第締め切ります。また、申込みの際は希望のクラスをお申し出ください。申込受付後、受講決定者に対して案内状を送付します。

●**問合せ** 保健課 地域包括支援係 TEL75-4105

時間	Aクラス	Bクラス	Cクラス
9:15	受付・血圧測定	受付・血圧測定 運動	受付・血圧測定 運動
9:30	脳の トレーニング		
10:00			
10:15	運動	脳の トレーニング	
10:45			
11:00	運動	運動	脳の トレーニング
11:30			

### 教室に参加した感想

- ・物忘れが減ってきたと実感できて嬉しい。  
（70代女性）
- ・毎日に張りがあり、楽しく学習することができた。  
（80代男性）
- ・教室に参加することで、他の人との会話もできて楽しかった。（80代女性）

あなたの笑顔を地域のために活かしてみませんか？



65歳以上シニアの介護予防事業

## 「脳の健康教室」教室サポーターを募集

「脳の健康教室」で、地域の高齢者に対して学習支援を行うボランティアサポーターを募集します。

- ◇**対象者** 20歳～おおむね60歳までの市民の方で明るく高齢者との会話を楽しめる方
- ◇**活動内容** 週に1回程度（約3時間）、教室での受講者支援
- ◇**活動場所** 市内コミュニティセンターなど数か所
- ◇**活動期間** 5月下旬～10月下旬
- ◇**研修日** 5月14日（火）13:00～15:30
- ◇**研修会場** うきは市役所 西別館
- ◇**その他** 謝礼あり、休みは相談可能
- ◇**申込み** 5月10日（金）まで

※研修日当日のご都合のつかない方はご相談ください。

### 「脳の健康教室」とは

市内の65歳以上の方を対象に、週1回30分程度のごく簡単な読み書き計算の教材・すうじ盤学習とコミュニケーションを行うことで、受講者の脳の健康づくりを図るとともに、社会とのつながりを深め、地域のコミュニティづくりへの貢献をめざします。

教室サポーターの役割は受講者の「学習・仲間づくり・社会参加へのきっかけづくり」支援のお手伝いをしていただくことです。子育て中の方や地域づくりに興味のある方など、ぜひご参加ください。

### ●申込み・問合せ先

保健課 地域包括支援係 TEL75-4105