

# はつらつ号

令和 5 年 10 月

## はつらつ楽習！脳健康教室

令和 5 年度 後期（第 10 期生） 開講



10月3日（火）、アイヌ民族共生拠点施設「ウトゥラノ」において、「はつらつ楽習！脳健康教室」の開講式が行われました。

この教室は 1 クール 6 ヶ月間、公文学習療法センターの教材を使用し、脳の健康維持と地域参加の推進を目的に毎週 1 回教室楽習を行います。

今期は、現行の木曜日に加え、新たに火曜日教室を開講し、楽習と体操をおこないます。

当日は受講者・サポーター全員（受講者 4 名欠席）で開講式を行った後、火曜日コースの方のみ楽習を行いました。

木曜日は定員いっぱいとなりましたが、火曜日は数名の余裕がありますので、外出の機会が少ない方や、大人数での集まりが苦手な方など、また、頭の健康維持に取り組みたい方など、ご興味のある方はお気軽にご相談ください。



社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会 洞爺湖町ボランティアセンター

《本 所》〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

【TEL】 0142-76-4363 【FAX】 0142-76-4368

【E-mail】 toyako-sha.abuta@jupiter.ocn.ne.jp

《洞爺支所》〒049-5802 洞爺湖町洞爺町 132-2 洞爺ふれ愛センター内

【TEL】 0142-82-5185 【FAX】 0142-82-5895

【E-mail】 toyako-sha.tsutsuji@theia.ocn.ne.jp

ホームページ：http://toyako-shakyo.org

修了

# はつらつ楽習！脳の健康教室 令和5年度 前期（第9期生） 修



9月21日、アイヌ民族共生拠点施設「ウトゥラノ」において、令和5年度前期（第9期生）の「はつらつ楽習！脳の健康教室」修了式を行いました。（当日2名欠席）

第9期は、4月に受講者12名でスタートし、途中、転居や入院等で2名欠員となりましたが、サポーター1名の増員もあり5名の楽習サポーターと、送迎サポーター2名と共に6ヶ月間、和気あいあいと楽習を行いました。6か月間お疲れさまでした！



楽習の様子



チューブ体操の様子



お楽しみ会の様子



## \* 脳トレサロン \*



間違い探しやナンプレなどの各種プリントを自由におこなっています。

申込み・参加費不要です。お気軽にどうぞ。

日程	11月14日（火） 12月12日（火） ※毎月 第2火曜日
時間	10:00~11:30 出入り自由
会場	洞爺ふれ愛センター 研修室

## \* コグニの集い \*

脳と身体の機能を効果的に向上させる認知症予防へ向けた運動をおこなっています。申込み・参加費不要です。お気軽にどうぞ。

日程	10月19日（木） 11月9日（木）
時間	13:30~ 1時間程度
会場	洞爺駅交流センター2階 会議室

