

平成 31 年度

読み書き・計算 毎日続けて認知症予防！

がくしゅう

はつらつ楽習！脳の健康教室 受講者募集



最近、物忘れが増えて不安になっていませんか？

毎日の生活を、少しでも元気に過ごすためには、適度な運動やバランスの取れた食事、人と積極的に会うこと、脳を動かす習慣などが大切とされています。高齢だからもう無理だということはありません。

この教室は、読み書き（音読）・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され、高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島隆太教授（医学博士）の研究成果・公文学習療法センターの教材を基に行います。

週に1回、1クラス8名程度の教室で、受講者2名に対し1名の教室サポーターが対応します。

学習仲間や教室サポーターとの「学習と会話」を「楽しみ」ながら行うため「楽習^{がくしゅう}」としています。

洞爺湖町では、今年度も、専用の教材を使用して

『はつらつ楽習^{がくしゅう}！脳の健康教室』を開講します。

洞爺地区は
平成 31 年
10月～翌2月
の開催を予定
しています。



* 受講には対象者の要件と定員があります *

【対象者】

- 70歳以上の町民の方（昭和24年3月31日までにお生まれの方）
*70歳未満の方は教室ボランティアとして登録いただけるとありがたいです。
- 毎週1回、教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能な方
- 要介護・要支援・事業対象者の認定を受けていない方
- 認知症の診断を受けていない方

【費用】 月額 1,500円

【定員】 16名（1クラス8名 2クラス）※先着順になります。

※平成30年度に受講された方は、定員に満たない場合に抽選となります。

【楽習期間^{がくしゅう}】 平成31年5月～平成31年9月まで（5ヶ月間）

【教室開催日】 毎週 火曜日 時間別で2班に分かれておこないます。

①午前 10:00～10:30 ②午前 10:45～11:15

【会場】 健康福祉センター さわやか

【申し込み方法】 電話にて、住所・氏名・生年月日・電話番号をお知らせください。

【申し込み締切】 3月29日（金）

【申込み先】 洞爺湖町社会福祉協議会

【TEL】 76 - 4363