

はつらつ楽習！脳の健康教室

受講者募集！



最近、物忘れが増えたと感じたり、物事が億劫に感じ自信がなくなったりしていませんか？

洞爺湖町では、脳の健康を維持するために70歳以上の方を対象に平成30年度から専用の教材を使用した教室を開講しています！

あなたも仲間達と一緒に、楽しみながら認知症予防をしてみませんか？

1日50円で
認知症予防！



【対象者】

- ・70歳以上の町民の方
- ・週に1度教室に通うことができ、毎日15分程度の自宅学習が可能な方

【楽習期間】

令和2年4月2日～9月24日 毎週木曜日（全25回）

【時間】

- ① 9:30～10:00
- ② 10:30～11:00

【定員】

12名（①の時間帯6名・②の時間帯6名）（※新規の方が優先となります）

【費用】

1ヶ月 1,500円

【会場】

ひじり在宅クリニック内「みんなのカフェ」
住所：洞爺湖町高砂町30番地19

お申し込み
お問い合わせ

洞爺湖町社会福祉協議会

電話：76-4363（担当：見付）



令和2年2月28日（金）までにお申し込みください

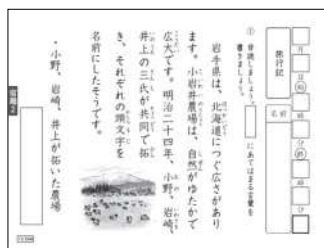
はつらつ楽習！脳がくしゅうの健康教室

教室サポーター募集！



◎「はつらつ楽習！脳がくしゅうの健康教室」は、こんな教室です！◎

- 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）の研究成果をもとに公文学習療法センターの教材を使用しています。
- 読み書きプリント、計算プリント、すうじ盤の3種類を週に1回、1クラス4名程度の教室で受講者2名に対して教室サポーター1名が対応する形式となっています。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる脳トレーニング教材を受講者へお渡しします。
- ラクラク学習できて、楽しい会話が飛び交う教室だから「学習」を「楽習」としています。



①	②	③	④	⑤	⑥
2	3	6	7		
3	7	8	3		
5	4	5	2		
5	9	9	9		
7	5	7	6		
4	8	10	7		
7	10	10	4		

教材例

◎この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。

- 【対象者】・おおむね69歳くらいまでの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方。
- ・受講者との会話を楽しみ、人と関わる事が好きな方。
 - ・ご自身の介護予防を考えている方。
 - ・子育て中のママさんやお子さん連れの方も大歓迎です。

【活動内容】 受講者への楽習がくしゅう支援、仲間づくり支援など

【活動日】 令和2年4月～10月までの木曜日 午前中

【活動場所】 ひじり在宅クリニック内『みんなのカフェ』

【謝礼】 1回 1,000円程度

【募集人数】 2名程度

【応募方法】 電話にて下記へお問い合わせください。

【申込先】 洞爺湖町社会福祉協議会

洞爺湖町栄町63-1

【TEL】 76-4363

