

読み書き・計算

毎日続けて健康維持（認知症予防）・増進を！

洞爺湖町



はつらつ^{がくしゅう}楽習！^{のう}脳^の健康教室

洞爺地区 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？
新型コロナウイルス感染に注意が必要な日々ですが、毎日の生活を少しでも元気に積極的に
過ごすためには、適度に身体を動かし、バランスの取れた栄養や脳を動かす習慣などが大切
であると思われます

洞爺湖町では、脳の健康を維持するために平成 30 年度から専用の教材を使用して『はつ
らつ^{がくしゅう}楽習！脳^の健康教室』を開講しています。

今年度は9月から6ヶ月間、洞爺地区で開講します。



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 25 年 8 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くとありがたいです。
◆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の方
（送迎が必要な方は、ご相談ください）
- 【費 用】 月額 1,500 円
- 【定 員】 8 名（1 グループ 4 名 2 クラス）時間差で 2 班に分かれておこないます。
- 【楽 習 期 間】^{がくしゅう} 令和 2 年 9 月～令和 3 年 2 月まで（6 ヶ月間）
- 【教室開催日】 毎週 木曜日
①午後 1：30～2：00 ②午後 2：30～3：00
- 【会 場】 洞爺ふれ愛センター
- 【申込み方法】 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。
- 【申込み締切】 7 月 31 日（金）※先着順。定員が 4 名に満たない場合は開催を中止します。



開講にあたり受講説明会を行ないます。

日 時： 7 月 30 日（木）13：30～

場 所：洞爺ふれ愛センター 研修室

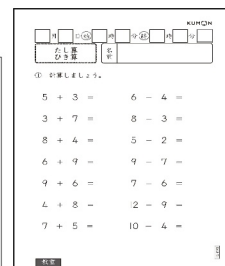
申込み：7 月 27 日までに社会福祉協議会へお申込みください

（洞爺支所）82-5185 （本 所） 76-4363

裏面へつづきます。

がくしゅう
◎「はつらつ楽習！脳健康教室」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。



教材例

教室サポーター募集！

◎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。
- ・子育て中のママさんやお子さん連れでも大歓迎です。
 - ・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。

【活動内容】 受講者への^{がくしゅう}楽習支援、仲間づくり支援など

【活動日】 令和2年9月～令和3年2月までの毎週木曜日 午後

【活動場所】 洞爺ふれ愛センター

【謝礼】 1回 1,000円程度

【募集人数】 2名程度

【応募方法】 電話にて下記へお申込ください。

【締め切り】 7月31日（金）

【申込み先】 洞爺湖町社会福祉協議会

洞爺支所：洞爺湖町洞爺町 132-2 【TEL】 82-5185

本 所：洞爺湖町栄町 63-1 【TEL】 76-4363