



いくつになっても若々しく元気で毎日を過ごしたい

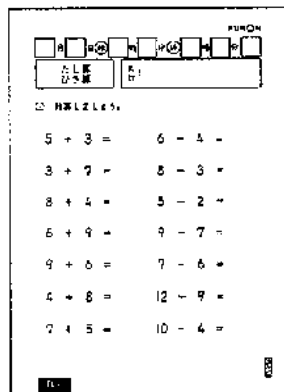
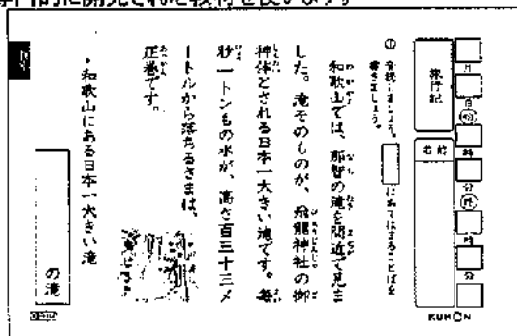
…とお考えの65歳以上シニアのハツラツ教室です

受講者の声

- 毎日の生活にメリハリがついて気持ちが若返った
- 75歳になってなかなかピンとこない脳にカツを入れようと思い始めた。
頭がすっきりして熟睡できるようになった
- たくさんのお友達ができた
- 若い教室サポーターの方との話がとても楽しみ

「脳の健康教室」で使う教材の見本

やさしい計算と音読が脳(前頭前野)を活性化させるという、
東北大学・川島隆太教授(医学博士)の研究により
専門的に開発された教材を使います。



脳いきいき教室開催

「脳いきいき教室」はこんな教室です。

- 週1回の教室でお仲間との愉快的な会話と学習を楽しみます
- 教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします
- 独自に開発したラクラクできる「脳のトレーニング」教材だから、まったく負担になりません(楽しく続けるコツです)
- 「人前で発表」「むずかしい問題を学習」・・・という学習方法ではありません

受講生募集

- 4月～9月の毎週水曜日 午前10:00～11:00
- 木曾岬町社会福祉協議会 ふれあいの里
木曾岬町大字三崎 666 (旧南部保育所)
- 65歳以上の方。定員20名。希望者へは送迎あり。
- 参加費(教材費) 1ヶ月1,000円

サポーター募集

- おおむね65歳までの木曾岬町の方、資格不要
- 週1回参加する高齢者への楽習支援。レクリエーション。
- 木曾岬町社会福祉協議会 ふれあいの里
- 4月10日～9月4日の水曜日 9時30分～11時30分頃
- 謝礼 1日 1,000円
初めての方は講習会があります。

脳いきいき教室説明会

4月3日(水) 10時00分から

木曾岬町社会福祉協議会 ふれあいの里にて(希望者には送迎あり)

いずれも、3月22日までに木曾岬町社会福祉協議会 TEL 68-2760 までお申し込みください。