

令和 7 年 10 月 20 日

脳を鍛えて認知症から守る

～ 効果的な読み書き計算を学ぼう ～

認知症は、誰もが発症する可能性のある病気です。そして、現代の医学では認知症を100%予防することはできません。発症を遅らせる方法として、読み書き計算が有効とされていますが、それだけをただ繰り返せばよいというわけではありません。

脳の基礎知識を理解し、脳を健康に保つ具体的な方法について学びませんか。

1. 日時 11月19日(水) 午前10時～11時30分
2. 場所 市役所松井田庁舎 基幹集落センター 1階 研修室
3. 講師 (株)公文教育研究会 脳の健康教室
エリアマネージャー 峯尾 潤 氏
4. 対象者 認知症予防に関心のある市民
5. 定員 50人(先着順)
6. その他 筆記用具を持参してください
7. 申込開始 11月5日(水)午前 9 時～
8. 申込先 高齢者支援課地域包括支援センター
電話:027-382-1111(内線 1188)

*脳の健康教室で使用する教材を体験できます!!

公文式「脳の健康教室」を開催します。

- ・ 令和8年1月から、公文式の「脳の健康教室」を開催します。(全11回)
- ・ 脳の健康教室に参加できる方は、今回の講座受講者に限ります。
- ・ 同時に脳の健康教室サポーターも募集します。
- ・ 詳しくは、広報あんなか11月号をご確認ください。

認知症予防講座

脳を鍛えて認知症から守る
～ 効果的な読み書き計算を学ぼう ～

現代の医学では認知症を100%予防することはできません。認知症の発症を遅らせる方法として、読み書きや計算が有効とされていますが、それだけをただ繰り返せばよいというわけではありません。脳の基礎知識を理解し、脳を健康に保つ具体的な方法について学びませんか。

日時 令和7年11月19日(水) 10時～11時30分

場所 安中市役所松井田庁舎 2階 大会議室
(安中市松井田町新堀 245)

講師 (株)公文教育研究会 脳の健康教室
 エリアマネージャー 峯尾 潤 氏

対象 認知症予防に関心のある市民

内容 脳の基礎知識
 脳の健康教室で使用する学習教材の体験

定員 50人 (先着順)

持ち物 筆記用具

申込み 11月5日(水) 午前9時～
※申し込みはご本人もしくはご家族からの連絡に限ります。

詳細は11月1日号広報あんなかをご覧ください

【申込み・問い合わせ先】
 高齢者支援課 地域包括支援センター
 電話 027-382-1111(内線 1188・1193)

**基幹集落センター1階 研修室
に変更になりました。**




教材サンプル

【問い合わせ】

保健福祉部高齢者支援課
 地域包括支援センター
 Tel027-382-1111(内線1188)

脳の健康教室

受講者・教室サポーター募集

日程 令和8年1月～3月の毎週水曜日（2/11は除く）全11回

場所 安中市役所松井田庁舎 2階 大会議室
（安中市松井田町新堀 245）

日程カレンダー

○のついた日が開催日です。

令和8年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
令和8年2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
令和8年3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 受講者 募集要項

公文式の学習教材を用いた読み書き計算と、磁石すうじ盤(数字ならべ)を他の受講者や教室サポーターとコミュニケーションをとりながら楽しく行います。

【対象】

11月19日に開催する認知症予防講座を受講した65歳以上の人

【時間】

- ① 午前10時～10時40分
または
② 午前11時～11時40分

【教材費】

3,600円(3ヵ月分)
※返金はできません。

【持ち物】

鉛筆またはシャープペン
消しゴム、飲み物

【定員】

①・② 各10人

■ 教室サポーター 募集要項

1～2人の受講者に対し1人の教室サポーターが対応し、受講者とコミュニケーションをとりながら学習の進行や採点、記録などをサポートをしていただきます。

ご協力いただいた方には安中市電子通貨 UMECA のポイントを付与します。

【対象】

- 明るく元気に受講者との会話を楽しめる方
- 12月24日(水)午前9時～12時30分に開催するサポーター研修を受講できる方

【時間】

午前9時30分～12時頃

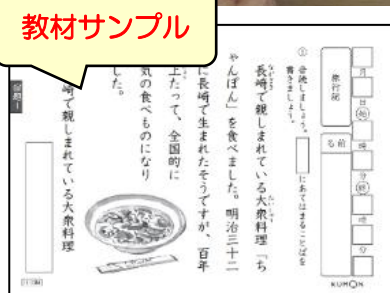
【定員】

10人程度

磁石すうじ盤



教材サンプル



申込み

11月19日(水)に開催する認知症予防講座終了後から11月28日まで

※ 申し込みはご本人もしくはご家族からの連絡に限ります。

※ 定員を超えた場合は抽選となります。

【申込み・問い合わせ先】

高齢者支援課 地域包括支援センター
電話 027-382-1111(内線 1188・1193)





脳を鍛えて認知症から守る ～ 効果的な読み書き計算を学ぼう ～

現代の医学では認知症を100%予防することはできません。

認知症の発症を遅らせる方法として、読み書きや計算が有効だとされていますが、それだけをただ繰り返せばよいというわけではありません。

脳の基礎知識を理解し、脳を健康に保つ具体的な方法について学びませんか。



日時 令和7年11月19日(水) 10時～11時30分

場所 安中市役所松井田庁舎 ~~2階~~ **大会議室**
(安中市松井田町新堀 245)

基幹集落センター1階 研修室
に変更になりました。

講師

(株)公文教育研究会 脳健康教室
エリアマネージャー 峯尾 潤 氏

対象

認知症予防に関心のある市民

内容

脳の基礎知識
脳健康教室で使用する学習教材の体験

定員

50人(先着順)

持ち物

筆記用具

申込み

11月5日(水) 午前9時～

※申し込みはご本人もしくはご家族からの連絡に限ります。



教材サンプル

詳細は11月1日号広報あんなかをご覧ください

【申込み・問い合わせ先】

高齢者支援課 地域包括支援センター
電話 027-382-1111(内線 1188・1193)