

認知症予防講座・脳の健康教室を開催します

申・困 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188)

■認知症予防講座

「今こそ脳活・今日から脳活」

～認知症の発症を遅らせる脳の鍛え方～

子どもの学習で有名なKUMON(くもん)は、高齢者の脳の健康づくりにも力を入れています。最先端の脳科学を研究する、東北大学川島隆太教授と共同研究・開発した、高齢者向け公文式脳の活性化ポイント講座を開催します。今回の講座で効果的な「読み・書き・計算」について学び、脳を活性化するための脳活を始めてみませんか。

日 9月16日(水)

時 午前10時～11時30分

場 困大会議室

講師 (株)公文教育研究会学習療法センターエリアマネージャー、
峯尾 潤先生

※認知症予防や脳の健康づくりに
関心がある市民

※脳の基礎知識や認知症予防のポイント、脳活動センサー(脳の活性化度合いを色の変化で確認できる計測装置)の実演、脳の健康教室で使用する学習教材の体験

※無料

※筆記用具

※定 先着50人

申込開始 9月4日(金)午前9時から

※申し込みは本人か家族に限ります



■脳の健康教室

認知症予防講座で紹介する学習教材を使用した脳の健康教室の受講者と、受講者の学習支援を行う教室サポーターを下記のとおり募集します。



	受講者	教室サポーター
内 容	公文式の学習教材を使い、読み・書き・計算と磁石すうじ盤(数字並べ)を、サポーターや他の受講者と一緒に行います。	1～2人の受講者とコミュニケーションを取りながら学習の進行や採点、記録などのサポート、教室準備・片付けなどを行います。
日 程	令和8年11月～令和9年1月の毎週水曜(12月30日除く)※全12回	
時 間	①午前10時～/②午前11時～(各40分)	午前9時30分～正午
場 所	困中会議室ほか	
対 象	9月16日(水)開催の認知症予防講座「今こそ脳活・今日から脳活」を受講した65歳以上の人	明るく受講者との会話を楽しむことができ、10月21日(水)開催のサポーター研修に参加できる人
定 員	①・②ともに10人	10人程度
その他	3か月分の教材費3,600円を負担していただきます(返金不可)。	サポーターとしてご協力いただいた人に、市電子地域通貨UMECAのポイントを進呈します。
申込期間	9月16日(水)開催の認知症予防講座終了後から9月28日(月)まで ※申し込みは本人か家族に限ります ※定員を超えた場合は、昨年度参加していない人を優先し、抽選で決まります	