

今年は... 脳の健康教室 脳元気塾を開講します!!

「簡単な漢字が書けない」「人の名前を思い出せない」「物をどこに置いたかすぐ忘れてしまう」・・・そのような経験に、心あたりはありませんか？

脳も筋肉と同じで使わないと徐々に衰えていきます。教室のみんなと一緒に、簡単な計算や読み書きに挑戦しながら認知症を予防しましょう！教室に毎週通うことが生活のリズムをつくり、気持ちも明るくなりますよ♪

参加者大募集!!

【内 容】

簡単な読み書きと計算の課題（ドリル）を毎日少しずつ行います。また週1回、保健センターにご来所いただき、個別に読み書き・計算を行います。

※今年度は学習形式を変更したため、過去に行っていた学習時のサポーターさんとの関わりは残念ながらありません、とても寂しいですがご了承ください。

【対象者】

- ・概ね70歳以上の方（介護度が自立～要支援までの方）
 - ・毎週1回の教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習ができる方
- ※定員15名程度なので、お申し込み多数の場合は初めて参加する方を優先します。

【実施期間】

教材選択：令和5年7月6日(木)（教材選択のための学習）

通常学習：令和5年7月13日(木)～10月19日(木)まで（全15回）

日 時：毎週木曜日の午前、10:00～11:30の間で30分程度の学習です。

【実施場所・費用】

実施場所：場所は月形町保健センター

費 用：1,000円です。初回にお支払いいただきます。

【その他】

お住まいの地域によっては送迎が可能です。申込時に送迎希望の有無を教えてください。

申込された方には教室に関する詳しい文書を後日送付します。

できる限りご希望に添えるよう調整しますが、地域によっては送迎ができない場合もございますので、一度ご相談ください。

【お申し込み】

6/22（木）までに電話などで保健センターへお申し込み下さい♪



読み書き教材見本

中に入るときは、蚊帳の下をサ、サどふつて蚊を追いやってから、すはやくもくりこみます

「蚊帳」
夏之夜は蚊にさされないように、蚊帳を部屋につけて寝ます。麻や木綿でできた細かい網です。

計算教材見本

4 + 1 = 8 + 1 =
7 + 1 = 6 + 1 =
5 + 1 = 9 + 1 =

1 + 1 = 5 + 1 =
3 + 1 = 8 + 1 =

新型コロナウイルスで家に籠もりがち、なんだかやる気が出ない... というようなことはないですか？感染には十分に気をつけながらも、気持ちよく外へ出ることや、集中して何かに取り組むことは、頭をスッキリさせて、同時に脳も鍛えられます！
簡単な計算と、読み書き。高齢者向けにつくられたテキストだから、スラスラと負担なく楽しく学習できますよ！



お問い合わせは、保健福祉課保健係（月形町保健センター）まで♪ 電話：53-3155