

# 脳の健康教室

～後期参加者募集中～

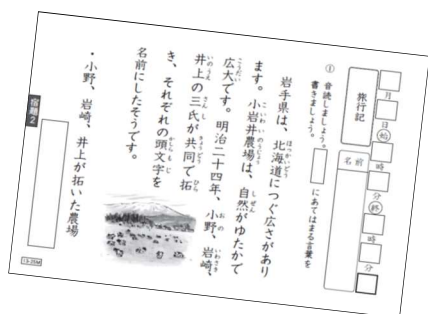
「いくつになっても若々しく元気で毎日過ごしたい」  
そんなシニアの皆さんのための教室です。

## 脳の健康教室とは

東北大学・川島隆太教授の脳科学研究で開発された  
プログラムを活用し、週1回30分程度、簡単な「読み書き」  
「計算」の教材学習・磁石すうじ盤・コミュニケーションを行  
うことにより、脳の健康づくりをはかります。

教室のない日も毎日10分程度でできる教材があります。

お仲間や教室サポーターとの楽しい会話がはずみ、笑顔あ  
ふれる教室です。



## 受講者の声

- 生活の活力になり、気持ちが若返った
- 新しいお友達ができた
- スタッフとの会話も楽しかった
- 継続することの大切さを学んだ
- あっという間の5か月間だった

などなど・・・



YouTubeで教室の様子が  
紹介されています。

## 説明会

受講を希望される方は、**必ず出席**してください。

日程 **10月21日（月） 13：30～15：00**

会場 **秦野市保健福祉センター 2階 健康学習室**

## 講座（5か月間）

日程 11月5日（火）～3月24日（月） 令和7年 毎週月曜日 （一部変更あり）

**（1回30分 ①13:30～, ②14:10～, ③14:50～のいずれか）**

会場 **秦野市保健福祉センター 2階 健康学習室**

教材費 毎月¥1,100円（税込）

**お1人様1期のための受講となります**（1～12期を受講された方はご遠慮ください）

○申込み・問合せ

秦野市 高齢介護課 高齢者支援担当

0463

☎ 82-5617