

脳トレで認知症予防

令和2年度「らくらく脳」の健康教室



毎年人気の、東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏が提唱する「読み書き」「計算」「すうじ盤」の教材を使った脳の健康づくり教室です。

脳の活性化のため、教材を利用した学習だけでなく、毎回学習サポーターによるおもてなしもあります。

日時	令和2年10月6日～令和3年2月16日 毎週火曜日（全18回）午前10時～11時30分 ※令和2年12月29日（火）を除く。
会場	尾張旭市保健福祉センター（シアタールーム・ふれあいルーム）
対象者	市内在住の65歳以上のかた ◎送迎はありませんので、会場まで一人で通えるかたとします。
内容	① 教室での「読み書き」「計算」「すうじ盤」（30分程度） ② 脳トレサポーターによるおもてなしと交流 ③ 教材を利用した自宅での学習（毎日10分程度）
費用等	教材費として、8,400円（月額2,100円×4か月） ※支払月は、10月・11月・12月・1月となります。
備考	ご自身の変化を確認していただくため、受講前と1月下旬の教室時間内の2回、脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」の受験をお願いしています。

● 申込先

尾張旭市社会福祉協議会 担当：靱山（もみやま）

電話または直接お申し込みください。

住所 尾張旭市新居町明才切57番地 保健福祉センター1階

電話 0561(54)4540



裏面には、よくある質問や教室を修了されたかたの声を掲載しています。

よくある質問



Q：問題が簡単すぎて効果がないのでは？
難しい方が効果があるのでは？もっと難しくしてほしい。

A：難しい問題で勉強した方が、脳機能が高まると思われているかたが多いと思います。しかし、実は難しい問題を解く時は脳はあまり動いていません。簡単な計算を素早く解いたり、音読する方が脳全体が活性化した状態になります。



Q：教室に来ずに、一人で家に持ち帰り勉強したいのですが？

A：脳の活性化には、他の人から誉められたり、認められる言葉がけをされることに効果があります。また人とコミュニケーションをとっている時も脳が活性化していくことが分かっています。その理由から教室では、学習サポーターが学習をお手伝いしていきます。



Q：教室ではどんな学習をするの？一人でやるの？

A：音読と計算を中心とする教材を用います。参加者と学習サポーターがコミュニケーションを取りながら、楽しく学習していきます。

〈昨年度の参加者の声〉

- 毎日、学習（宿題）に取り組むことは効果があったと思います。
- 問題が難しくなく、楽々できてスピードがつき頭の回転が気持ちよく感じました。
- 今まで心がけてはきたけど、集中してやるのが脳に刺激を与えることが良くわかりました。
- 毎日決めたことをするのは、何かしたという充実感がよいと思いました。
- 毎日ペンをもつ習慣ができ、交流会では知識や情報を得ることもできました。何よりいろいろな方とお話することが楽しかったです。
- 火曜日に予定が出来て、1週間がリズムカルになりました。

