

## 脳トレで認知症予防

# 令和3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。

今年は

**水曜日**

開催です！

日時	9月1日～令和4年1月12日 毎週水曜日（全18回）午前10時～11時30分 ※11月3日（水）、12月29日（水）を除く。
会場	尾張旭市保健福祉センター（シアタールーム）
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 学習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、8,800円（月額2,200円×4か月） ※支払月は、9月・10月・11月・12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、教室後半の時間内に、脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」を受検していただきます。

### 【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力ください】

教室の受講にあたっては ①事前の体温計測や風邪症状の有無などの体調管理、②教室参加時のマスクの着用、③教室参加前後の手洗い・うがいの実施 にご協力をお願いします。

#### ● 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。

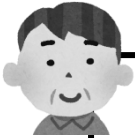
住所 尾張旭市新居町明才切57番地 保健福祉センター1階

電話 0561(54)4540



裏面には、よくある質問や見本の教材を掲載しています。

# 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。

## 【見本】

教室で使用するくもんの教材例です。

教室


和歌山にある日本一大きい滝

の滝

12-01M

① 音読しましょう。  
書きましょう。

和歌山では、那智の滝を間近で見ました。滝そのものが、飛龍神社の御神体とされる日本一大きい滝です。毎秒一トンもの水が、高さ百三十三メートルから落ちるさまは、圧巻です。



旅行記

月

日

名前

時

分

時

分

時

分

KUMON

KUMON

月 日 始

時 分 終

時 分

たし算  
ひき算

名前

① 計算しましょう。

5 + 3 =

3 + 7 =

8 + 4 =

6 + 9 =

9 + 6 =

4 + 8 =

7 + 5 =

6 - 4 =

8 - 3 =

5 - 2 =

9 - 7 =

7 - 6 =

12 - 9 =

10 - 4 =

教室

13-07M