

令和6年度

4月新規受講者
募集！

みうら **脳** の健康教室

毎日コツコツ続けて、脳の老化を防ぐ



「脳の健康教室」はこんな教室です

- 週に1回教室で30分、学習仲間やボランティアと一緒に、「脳トレーニング」の教材に取り組みます。
- 教室がない日は、毎日自宅で10分、自分で決めた時間に、「受講者限定」の教材に取り組みます。
- 学習仲間やボランティアとの交流も楽しめます。「学習」が「^{がくしゅう}楽習(楽しく習う)」に♪
「読み書き」「計算」「コミュニケーション」が、脳の老化を防ぐ「鍵」です！
→気になる教材は、裏面をチェック！

毎週1回、午後の30分程度の学習です（旅行・病気の場合は、お休み可能です）

【対象】 65歳以上の三浦市民で、過去5年間に教室の参加がない方(初めての方優先)
各会場、先着10名

【会場】下記のうち、1つを選べます（学習時間は個別にお知らせ、開講式は14時から）

- ①三崎コース(4月25日開講、毎週木曜日)・・・三浦合同庁舎2階(三崎警察署裏)
- ②初声コース(4月30日開講、毎週火曜日)・・・潮風アリーナ

【期間】 6か月間（8月はお休みです。）

【教材費】 1か月1,500円（週1回の教室学習と毎日自宅でできる教材費）

4月17日(水)までに、下記へお申し込みください(先着順)

三浦市保健福祉部 高齢介護課
電話 046-882-1111(内線348)

学習支援を行うボランティア「介護予防サポーター」も募集しています！
三浦市在住の70歳以下の方で、養成講座を受講していただくと活動できます。
興味のある方はお気軽にお問合せください。





東北大学・川島隆太教授の
世界最新の脳科学研究から
生まれた、「脳の健康維持法」

〈実際に教室で使っている教材の一例〉

宿題2

月 日 始 時 分 終

たし算 名前

① 計算しましょう。

1 + 1 = 2 +

2 + 1 = 3 +

3 + 1 = 2 + 2 =

2 + 2 = 3 + 2 =

3 + 2 = 4 + 2 =

宿題4

① 音読しましょう。
書きましょう。

にあてはまる言葉を

旅行記 月 日 始 時 分 終 名前

岩手県は、北海道につぐ広さがあります。小岩井農場は、自然がゆたかです。明治二十四年、小野、岩崎、井上の三氏が共同で拓き、それぞれの頭文字を名前にしたそうです。

・小野、岩崎、井上が拓いた農場

13-25M

「簡単な計算」や「文章を声に出して読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

「脳を鍛える大人のすうじ盤 100」

教室では 1~100 までの数字の盤面に、磁石の入ったコマを手にしたものから置いていくという「すうじ盤」学習をします。
繰り返して学習をする度に時間が早くなるのがわかります。



参加者の声

「毎日の学習で、生活に張りが出ました」

「懐かしい物語や旅行記など、毎回楽しみにしています」

「毎週、学習仲間やサポーターと会うのを楽しみにしています」

毎日コツコツ続けて、
脳の老化を防ぐ

