令和5年度
追加募集

8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「楽習（がくしゅう）（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・病気のときは、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)
三崎コース7名、初声コース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（8月31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（9月　5日開講、毎週**火曜日**）・・・潮風アリーナ

【期　間】 6か月間（12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）

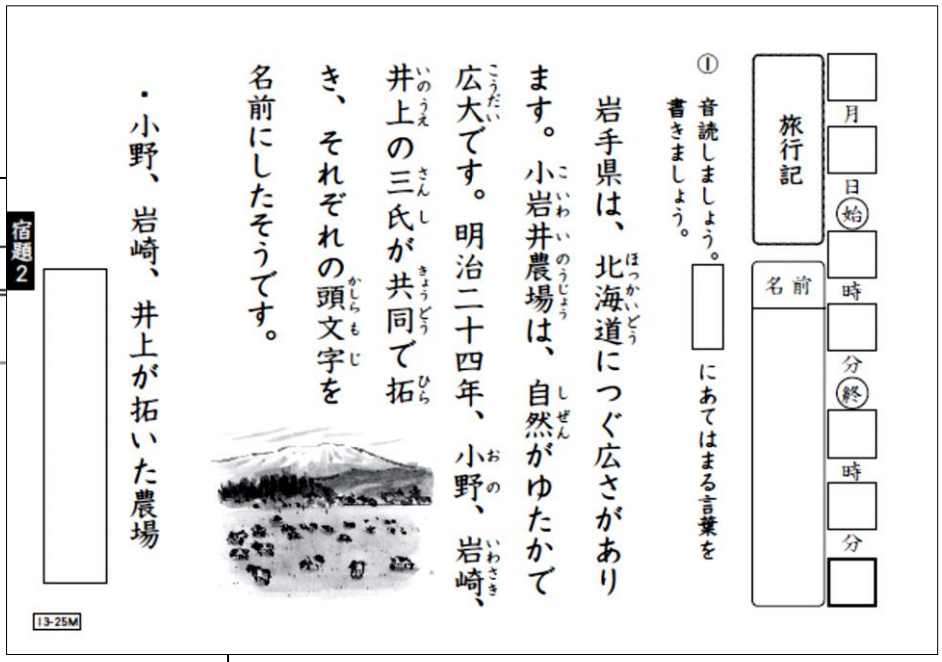
8月23日（水）までに、下記へお申し込みください（先着順）

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〉



旅行記　名前

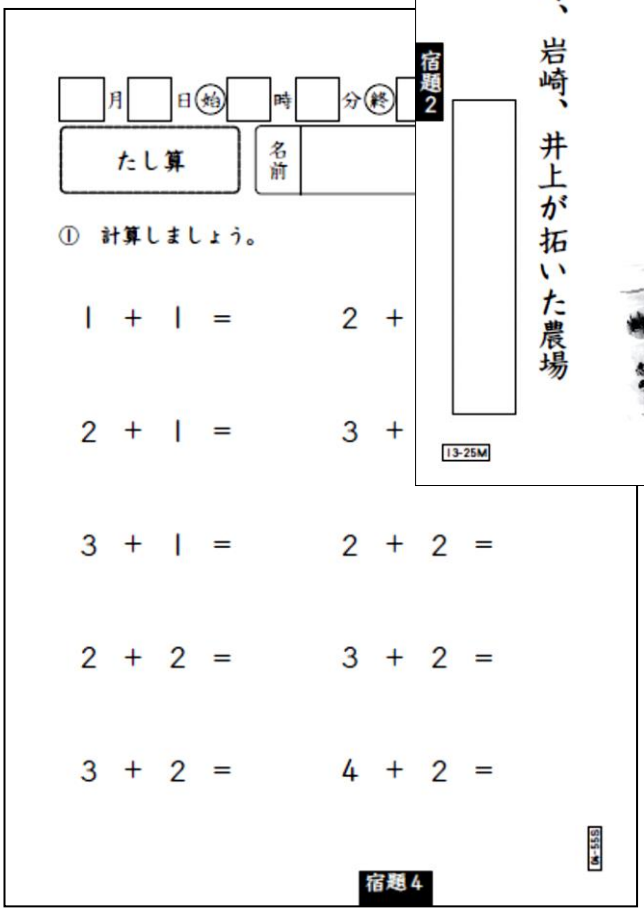
月　日　始　時　分　終　時　分

① 音読しましょう。□にあてはまる言葉を書きましょう。

岩手県は、北海道につぐ広さがあります。小岩井農場は、自然がゆたかで広大です。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



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

子どもの頃に経験したような「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