

# 「いきいき脳健康教室」受講者募集中

## 受講者の声

- 毎日の生活にメリハリがついて気持ちが若返った。
- 75歳になってなかなかピンとこない脳にカツを入れようと思い始めた。頭がすっきりして熟睡できるようになった。
- たくさんのお友達ができた。
- 若い教室サポーターの方との話がとても楽しみ。

※ 毎日「楽習」できる教材  
「読み書き」と「計算」の教材の2種類  
各々半年単位の教材が用意されています。  
「すうじ盤」の記録更新にもチャレンジ!

## 「脳の健康教室」はこんな教室です。

- 週1回の教室でお仲間との愉快的な会話と学習を楽しめます。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします。
- 独自に開発したラクラクできる「脳のトレーニング」教材だから、まったく負担になりません(楽しく続けるコツです)
- 「人前で発表」「むずかしい問題を学習」・・・という学習方法ではありません。

## 「脳の健康教室」で使う教材の見本

やさしい計算と音読が脳(前頭前野)を活性化させるという、  
東北大学・川島隆太教授(医学博士)の研究により  
専門的に開発された教材を使います。

↓ 声に出して読みましょう!

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。

和歌山にある日本一大きい滝の滝

旅行記

月 日 始 時 分 終 時 分

名前

KUMON

↓ スラスラできる計算教材

月 日 始 時 分 終 時 分

たし算  
ひき算

名前

① 計算しましょう。

$5 + 3 =$	$6 - 4 =$
$3 + 7 =$	$8 - 3 =$
$8 + 4 =$	$5 - 2 =$
$6 + 9 =$	$9 - 7 =$
$9 + 6 =$	$7 - 6 =$
$4 + 8 =$	$12 - 9 =$
$7 + 5 =$	$10 - 4 =$

教室

## 募集要項

- お一人で教室に通える概ね65歳以上の方を対象に募集します。(先着20名)
- 費用：1ヶ月分 2,260円です。(週一回の教室学習と毎日自宅でできる教材費も含んでいます)
- 活動日：平成27年7月～平成27年12月 6ヶ月間の 毎週木曜日 14:00～15:30に参加していただきます。  
(学習時間は30分～40分程度です。ご都合が合わない時はお休み可です)
- 受講者説明会：平成27年6月24日(水) 14:00～15:00に行います。

### 【会場】

医療法人清光会 名和内科・巣南リハビリセンター 瑞穂市重里 1996

< 申込先 > 電話328-3387 担当：細江まで お申し込み下さい。