

反復練習は、物忘れに効果あり！

脳の健康教室

- ドリルを使った簡単な読み書き計算と、
- 考えながら行う簡単なエクササイズ、
- 脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。



★対象：ひとりで教室に通えるおおむね 65 歳以上の方

※毎回参加のできる方、要支援・要介護認定のない方

★日程：8月25日スタート 毎週月曜日 10時から1時間程度

※8月25日はオリエンテーションのため時間変更あり

全16回の教室（祝日はお休みです）

★会場：中央町地区センター（中央町6-1-1）

★人数：先着16人（申込みは下記の地域ケア係へ）

★「脳の健康教室」の内容は？

◆週に1回の教室で1回60分程度。

◇学習サポーターや仲間とコミュニケーションをとりながら
「教材学習と簡単な体操など」を楽しみます。

◆教室のない日も毎日10分程度でできる
脳トレーニングの教材をお渡しします。

★費用は無料です

♪毎日ラクラクできる教材♪
「読み書き」と「計算」の
2種類の教材をお渡しします。

教室で使用する教材の見本

旅行記

月 日 時 分 秒

名前

① 音読しましょう。

岩手県は、北海道につぐ広さがあります。小岩井農場は、自然がゆたかに広がっています。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

15-2504

KUMON

月 日 時 分 秒

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



<問合せ・申込み>

東久留米市 福祉保健部
介護福祉課 地域ケア係

電話：042-470-7777
（内線 2501、2502、2503）

住所：中央町6-1-1

〈バスご利用の方〉

東久留米駅西口から

◆西武バス【久留52】乗車

2番のりば「滝山営業所」行き

→中央図書館入口で下車

徒歩2分

◆西武バス【武12】乗車

2番のりば「武蔵小金井駅」行き

→神明社（東久留米市）下車

徒歩約4分



★その他の会場、日程のご案内

東京ドームスポーツセンター東久留米

(大門町2-14-37)

毎週木曜日（祝日除く）

10月16日（木） スタート

申込みは

9月3日9時より

先着16人