

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：10月16日スタート 毎週木曜日 10時から1時間程度

※10月16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

★会場：東久留米市スポーツセンター（大門町 2-14-37）

★人数：先着16人（申し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

教室で使用する教材の見本

① 音読しましょう。
にあらはまる言葉を書きましょう。

旅行記

月 日 時 分 秒

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

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：大門町 2-14-37

電話番号：042-470-7900

＊ スポーツセンター送迎用マイクロバスを運行しています ＊

- バス会員としての登録費用 320 円（消費税込み）のみで何度でもご利用いただけます。

※初めて利用される方は、乗車時に「本日登録したい」旨を伝えてご利用ください。

- 乗車希望の方は、乗降場所で送迎用バスに手を挙げてお知らせください。

東久留米市 HP ↓

東久留米市スポーツセンター案内



【木曜日】市役所・ひばりが丘団地・中央町 循環

乗降場所	出発時間	出発時間	出発時間	出発時間	出発時間
スポーツセンター	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
1 東久留米駅東口ローソンショップ100前	9:06	10:06	11:06	12:06	13:06
2 市役所コーヒーショップ横	9:11	10:11	11:11	12:11	13:11
3 海老沢酒店前	9:14	10:14	11:14	12:14	13:14
4 学園町郵便局前	9:17	10:17	11:17	12:17	13:17
5 南部地域センター前	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20
6 第五小学校 北村歯科前	9:23	10:23	11:23	12:23	13:23
7 ラスティパーク前	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25
8 第八小学校入口第3広場前	9:27	10:27	11:27	12:27	13:27
9 中央町地区センター前	9:29	10:29	11:29	12:29	13:29
10 介護ショップたんぽぽ前 ローソン隣	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31
11 福祉施設ひょうたん島前	9:34	10:34	11:34	12:34	13:34
12 市役所 イトーヨーカドー駐車場入口横	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38
13 東久留米駅東口ローソンショップ100前	9:44	10:44	11:44	12:44	13:44
スポーツセンター	9:48	10:48	11:48	12:48	13:48