

反復練習は、物忘れに効果あり!

間の健康受勢に置

- 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)

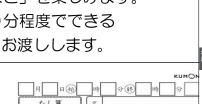
★「脳の健康教室」の内容は?

◆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

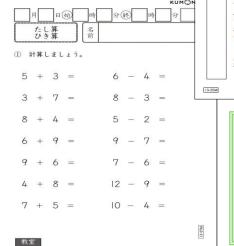
「教材学習と簡単な体操など」を楽しみます。

◆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。









教室で使用する教材の見本

★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。

<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)



* 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	東久留米駅東ロローソンショップ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