

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：6月3日スタート 毎週水曜日 10時から1時間程度

※6月3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：シルバー人材センター（下里4-1-44）

★人数：先着16人

★申込：5月7日（木）9時から 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。
- ◇楽しく続けて、脳の老化を防ぎましょう！

★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

① 音読しましょう。
書きましょう。 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

旅行記
月 日 時 分
名前



KUMON

月 日 時 分 時 分

たし算 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：下里4丁目1番44号 電話番号：042-475-0738

<バスご利用の方>

最寄りバス停：「久留米西団地」より徒歩2分

① 東久留米駅西口から

西武バス「武21」 錦城高校・西団地経由武蔵小金井行

② 花小金井駅から

西武バス「武21」 東久留米駅西口行 「清03-1」(東京病院)清瀬駅南口行
「花01」 久留米西団地行

★その他の会場、日程のご案内

中央町地区センター

(中央町6-1-1)

毎週月曜日(祝日除く)

8月31日(月)スタート

申込みは

7月15日9時より

先着16人

都営大門町2丁目アパート集会室

(大門町2-12-3)

毎週金曜日(祝日除く)

10月2日(金)スタート

申込みは

9月1日9時より

先着16人