



いくつになっても若々しく元気で毎日をすごしたい
…とお考えの65歳以上シニアのハツラツ教室です

「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

「脳健康教室」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!

教室

和歌山にある日本一大きい滝

の滝

12-01M

旅行記

月 日 始 時 分 終 時 分

名前

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。

KUMON

↓ スラスラできる計算教材

KUMON

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

13-02M

KUMON

脳健康教室 導入施設

公文教育研究会 学習療法センターのプログラムを使用します。

募集要項

4月からの毎週水曜日の午前9:30～11:00の内30～60分程度、参加していただきます(旅行・病気の際はお休み可です)

- 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。定員16名 * 定員を超えた場合は抽選。
- 【予定】参加期間は4月3日(水)～9月25日(水)の6か月間。
- 費用は1か月分2800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)

■ 会場: ひづめ内科 地域交流室 * 駐車場完備
〒819-1112 糸島市浦志2丁目2-1



ひづめ内科「脳健康教室」係

■ 電話またはFAXにて、「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入して下記へお申し込みください。

TEL 092-332-8637、FAX 092-332-8837



「脳健康教室」は、ひづめ内科の地域貢献事業です

3月15日(金)までに 電話またはFAXにてお申し込みください。

「脳の健康教室」 受講者応募用紙

◆活動日◆平成31年4月3日(水)～9月25日(水)

◆活動場所◆ひづめ内科 地域交流室にて

◆募集要項◆ ・お1人様で教室に通える概ね65歳以上を対象に募集します。

・4月から毎週水曜日の午前9:00～11:00となり内の30分～60分程度の
予定で参加していただきます。(病気・旅行等の際は、お休み可です。)

・費用は1ヵ月分2,800円となります。

ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
住 所	〒		
電 話	— —		
F A X	— —		
メール アドレス			

どのように健康教室を知りましたか？

--

お申込み：3月15日（金）までに、

ひづめ内科「脳の健康教室」係までお願い致します。

お問合せは、平日9:00～12:00までとなっております。

TEL：092-332-8637

FAX：092-332-8837