

# 第3回 脳の健康教室開催

認知症予防に効果のある「脳の健康教室」が大変好評でしたので、今年も開催します。



## 前頭前野は脳の司令塔

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーションする
4. 意思決定する
5. 情動の制御をする
6. 記憶のコントロールをする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する
9. やる気を出す

70歳以上の方を対象に、学習サポーターとともに楽しくコミュニケーションをとり、簡単な読み書きや計算を中心とする教材を使用した学習を行いながら、脳機能の維持、向上を図り、認知症予防の取り組みとして実施します。

**会場** 蒲郡市勤労福祉会館  
2階第2会議室(学習室)  
2階第3会議室(懇談コーナー)

**日時** 毎週金曜日  
1時限目 AM9:30~10:00  
2時限目 AM10:10~10:40  
3時限目 AM10:50~11:20

## 実施内容

- 学習者は、2人1組となり学習します。自分が学習する時間の前後に懇談コーナーでひと休みし、学習仲間やサポーターとのコミュニケーションを楽しみます。
- 学習サポーターは、学習者2人と対面してすわり、2人の学習を同時にサポートします。教室では学習とコミュニケーションをあわせ1時限が30分程度の学習時間となります。

## 宿題

参加者は週一回教室に通い、残り6日間は自宅で一日10分程度の「宿題」があります。スラスラと短時間でできる課題ですから負担になりません。



「読み書き」「計算」が  
脳の老化をふせぎます

## 参加者(学習者)募集

教室では簡単な「読み書き」「計算」を30分程度学習します。また、自宅では毎日10分程度の学習となります。

脳が活性化するスラスラできる内容で学習するため、楽しく続けられます。

- ◆対象者 70歳以上の方
- ◆期間 平成22年9月~平成23年1月
- ◆学習 毎週金曜日 午前中に30分の学習
- ◆会場 蒲郡市勤労福祉会館
- ◆募集人員 30名(申込多数の場合は抽選)
- ◆費用 月額1,500円(教材代)
- ◆申込 7月30日までに  
蒲郡市社会福祉協議会(69-3911)へ

高齢者の認知症予防に効果!  
脳のトレーニング教室開催

## 学習サポーター募集

教室で参加者と楽しくコミュニケーションをとりながら簡単な読み書き、計算のお手伝いをしていただき、教室の運営をしていただく「ボランティア・スタッフ」を募集します。

- ◆活動期間 平成22年9月~平成23年1月  
毎週金曜日 AM9:00~11:30  
(準備、片付け等の時間を含む)
  - ◆活動場所 蒲郡市勤労福祉会館
  - ◆募集人員 12名
  - ◆申込 7月16日までに  
蒲郡市社会福祉協議会(69-3911)へ
- ※サポーターは事前に開催する研修会(8月20日午前予定)に出席できる方とします