

読み書き・計算で脳の健康維持（認知症予防）・増進を！

（にんちしょう）



毎日10分程度の学習で、脳が活性化され、認知症が防げることをご存知ですか!?

佐賀市では、簡単な読み書き（音読）・計算を継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され、認知症予防に効果があるという、東北大学の川島教授の研究成果を基にした「脳いきいき健康塾」を行っています。

「今は大丈夫ばってん、そろそろ認知症予防も考えとかんばかなあ」、「最近、物の名前のすぐに出てこないね」などという方、ぜひご参加ください！



「脳いきいき健康塾」学習者募集

■内容／簡単な読み書き・計算の学習を行います。

■対象／市内在住の65歳以上の方で、週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方

■定員／各会場20名程度

■学習期間／4月～9月（6カ月間）

※その後の継続参加も可能です
■学習曜日・会場／下記よりお選びください。

■参加費／月額2,000円（教材費込み）

■申込方法／電話または窓口にてお申し込みください。

■申込期限／3月6日（金）

会場	学習曜日	時間
ほほえみ館（兵庫町）	毎週金曜日	9時30分～ 11時30分の間の 30分程度
金立いこいの家	毎週水曜日	
巨勢老人福祉センター	毎週火曜日	13時30分～ 15時10分の間の 30分程度
佐賀市産業振興会館（諸富町）	毎週金曜日	

「脳いきいき健康塾」学習サポーター募集

「脳いきいき健康塾」の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフ（学習サポーター）を募集します。

■対象／高齢者の心身の健康増進に対する理解と認知症予防に関心のある方（おおむね60歳まで）

※ただし、事前の研修会【3月13日（金）予定】に参加可能な方

■活動期間／4月～9月（6カ月間）

※ご希望の方はその後も継続して活動していただけます。

■活動場所／

学習会場のうち1～2カ所

■活動内容／学習者への助言・指導・コミュニケーション

■謝礼／1回500円

（交通費として）

■申込方法／電話または窓口にてお申し込みください。

■申込期限／3月6日（金）

申し込み・問い合わせ

本庁 高齢福祉課 長寿推進係（本庁1階33番窓口） ☎40-7253 FAX40-7393

各種お知らせ