

令和8年度

脳の健康教室

簡単に楽しい！脳の老化を防ぐ

参加者募集

毎年好評の講座を
渋沢地区で初めて
開催します！

脳の健康教室とは

週1回、仲間やボランティアとともに、
簡単な「読み書き」「計算」の教材などに
取り組みます。

教室のない日も、毎日10分程度で取り
組める受講者限定教材で、自宅で習慣化
できます。

YouTubeで教室の様子が
紹介されています。



受講者の声



- 生活の活力になり、気持ちが若返った
- あっという間の5か月間だった
- スタッフとの会話も楽しかった
- 継続することの大切さを学んだ
- 新しいお友達ができた などなど

日 程 10月7日（水）～ 2月24日（水）全20回
1回45分 午前10時～ または 午前11時～

会 場 渋沢公民館 音楽室

対 象 65歳以上の市民（物忘れの心配がある方におすすめです）
先着32名（申込先着順、初回参加者優先）

教材費 1か月1,100円（税込）

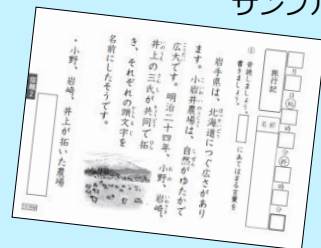
1～14期を受講
された方も空
きがあれば参
加できます。

「脳の健康教室」が1日だけ無料で体験できる
がくしゅうかい

初めての楽習会

簡単な「読み書き」「計算」の教材を使った体験ができ、認知症予防の具体的な
方法をご紹介します。教室の参加を悩んでいる方におすすめの講座です。

サンプル



日 程 9月9日（水）午前10時～午前11時30分
会 場 渋沢公民館 2階 音楽室
対 象 65歳以上の市民、脳の健康室申込者（必須）要申込

【申込み・問合せ】

0463

秦野市 高齢介護課 地域包括ケア担当

☎ 8 2 - 5 6 1 7