

令和7年度

# 脳の健康教室

簡単で楽しい！脳の老化を防ぐ

## 参加者募集

毎年好評の講座を  
鶴巻地区で初めて  
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めます。

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1日（水）～ 2月25日（水）全20回  
1回45分 午前10時～ または 午前11時～

**会 場** 鶴巻公民館 コミュニティ室

**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34名（申込先着順、初回参加者優先）

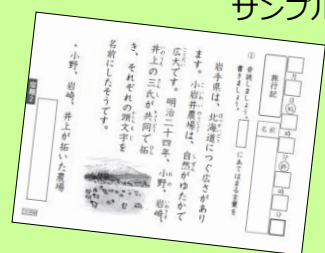
**教材費** 1か月1,100円（税込）

1～13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10日（水）午前10時～午前11時30分

**会 場** 鶴巻公民館 2階 多目的ホール

**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