

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

いきいき

「あたまとからだの健康教室」

参加者募集

この教室は
「白河健康
ポイント事業」の
ポイント付与対象
となります

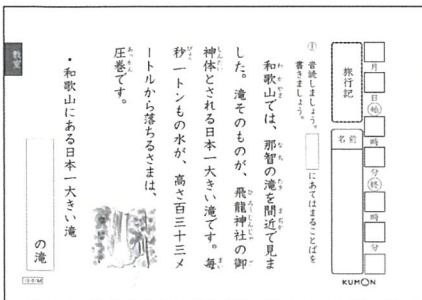
「あたまとからだの健康教室」はこんな教室です

- ・ 週1回の教室で簡単な計算・読み書き(30分)体操(30分)をします。
- ・ 教室で新たに友達もできて、コミュニケーションも楽しめます。
- ・ 教室のない日も毎日10分程度でできる楽習教材をお渡しします。
- ・ 「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。

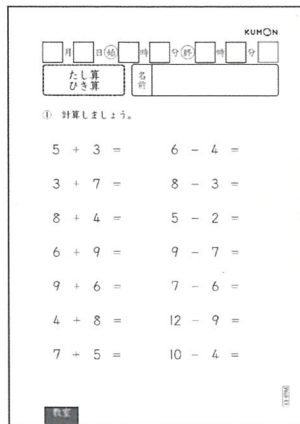
※簡単な計算と読み書きが脳(前頭前野)を活性化させるという

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
実証された教材を使用いたします。

健康教室で使う教材見本



認知症予防にも効果があると実証されています



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り積極的になった
- 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だけで来るのが楽しい
- 若い教室サポーターの方との話がとても楽しみ
- 頭、手、体を動かすのは他にはない。
など

募集要項は裏面でご確認ください▶

いきいき

「あたまとからだの健康教室」

募集要項

- 【内 容】** 読み書き・簡単な計算の学習を行います。
ステップを楽しみながらゆっくり歩く運動を行います。
- 【対 象 者】** おおむね65歳以上の市民の方
毎週1回の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】** 32名 ※定員になり次第、締め切りになります。
- 【学習期間】** 令和8年6月8日～令和8年11月16日（6ヶ月間）
- 【学習曜日】** 毎週月曜日（祝日等変更になる場合があります。）
午前11：00～12：00（1時間程度）
- 【会 場】** 白河市大和田池ノ次46
- 【費 用】** 無料（テキスト代もかかりません）
- 【申込方法】** 電話又はFAXにご住所・お名前・年齢・電話番号を記入して下記へお申し込みください。

【申し込み・お問い合わせ】

あたまとからだの健康教室運営会 代表 深谷葉子

〒961-0002 白河市大和田池ノ次46

電話・FAX：0248-21-5538

※申込開始日：5月7日(木)～