

いきいき

「あたまとからだの健康教室」

参加者募集

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

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

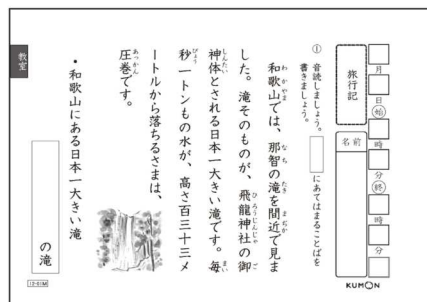
「あたまとからだの健康教室」はこんな教室です

- ・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。

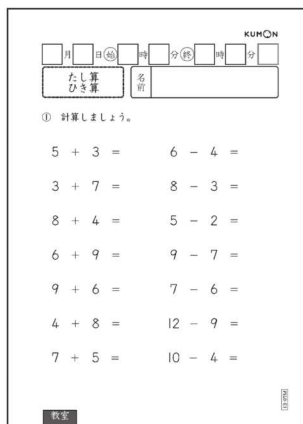
※簡単な計算と読み書きが脳(前頭前野)を活性化させるという

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ので来るのが楽しい
- 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▶

共催 白河市役所高齢福祉課高齢者支援係

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7年6月9日～令和7年11月17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。）
午後1:30～3:00（1時間半程度）
- 【会 場】 白河市大和田池ノ次46
- 【費 用】 月額1,200円（テキスト代含む）
- 【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9日～