

参加者
募集

脳とからだの トレーニング教室

はんだ健康
マイレージ

脳とからだのトレーニング教室とは？

くもんの教材を使用した読み書き・計算とコグニサイズ[※]や
レクリエーションで脳とからだを元気にする6か月間の教室です。

※コグニサイズ:国立長寿医療研究センターが開発した
運動と認知課題(計算・しりとり等)を組み合わせた取り組みの総称。



体験会の会場・日時

無料!

会場	日時
神戸公民館 (花園町 1-12-2)	9月 3日 (水) 10時~11時
みらいてらす (昭和町 3-50)	9月 5日 (金) 10時~11時
亀崎公民館 (亀崎町 7-96-1)	9月 9日 (火) 13時30分~14時30分
フレンド乙川 (乙川八幡町 3-22-2)	9月 10日 (水) 13時~14時

対象 市内在住の65歳以上の方、どなたでも ※初めての方優先

定員 各会場 10名 (定員を超える申込みがあった場合は抽選)



お問合せ

半田市健康課

☎0569(84)0662

メール: kenkou@city.handa.lg.jp

申込み

右の申込みフォーム
または問合せ先へ



楽習(がくしゅう)の様子



懐かしい昔話を讀んだり
簡単な計算に取り組みます。
はなまる先生(ボランティア)が
皆さんをサポートします。

レクリエーションの様子

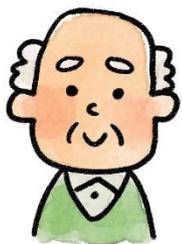
作品を作ったり
ゲームをしたりします。



体操の様子



全6回、健康づくりリーダーによる
コグニサイズの指導もあります。



毎週1時間という時間でも
外出し頭を使い新しい仲間
ができてとてもよかったです。

教室の日は前日から
ワクワクして楽しい
気持ちになりました。



令和6年度の教室の効果

教室開始時、軽度の認知機能低下がみられた方の7割以上が「改善」しました。

参加費 6か月間の教室に参加される場合、**3,600円** (教材費)。

