

脳トレで認知症予防

令和8年度

「らくらく脳」の健康教室



東北大学の川島隆太教授が提唱する「読み書き」「計算」「すうじ盤」の教材を使った脳の健康づくり教室です。

脳のリフレッシュのため、教材を利用した学習だけでなく、学習サポーターによるおもてなしと交流会もあります。

日 時	10月7日～令和9年2月3日 毎週水曜日（全17回）午前10時～11時30分 ※12月30日（水）を除く。
会 場	保健福祉センター 4階 シアタールーム ※10月7日（水）のみ保健福祉センター 2階 201・202会議室での開催となります。
対象者	市内在住の65歳以上のかた ◎送迎はありませんので、会場まで直接お越しください。
定 員	先着20人
内 容	① 教室での「読み書き」「計算」「すうじ盤」（30分程度） ② 学習サポーターによるおもてなしと交流 ③ 教材を利用した自宅での学習（毎日10分程度）
費用等	教材費として、月額1,500円×4か月 ※支払月は、10月・11月・12月・1月となります。
その他	ご自身の変化を確認するため、受講前と1月の教室時間内に「あたまの元気まる」を受けていただきます。

● 申込先

尾張旭市社会福祉協議会 担当：中村

電話または直接お申し込みください。

住所 尾張旭市新居町明才切57番地 保健福祉センター1階

電話 0561（54）4540



裏面には、よくある質問や見本の教材を掲載しています。

よくある質問



Q：問題が簡単すぎると効果がないのではないかな？
もっと難しくしてほしい。

A：難しい問題で勉強した方が、脳機能が高まるとわれているかたが多いと思います。しかし、実は難しい問題を解くとき、脳はあまり動いていません。簡単な計算を素早く解いたり、音読をする方が脳全体が活性化した状態になります。



Q：教室に来ずに、家に持ち帰って一人で勉強してはいけないな？

A：脳の活性化には、誰かに褒められたり、認めてもらえたと実感することが効果的と言われています。また、人とコミュニケーションをとっているときも脳が活性化していくことが分かっています。そのため、本教室では学習サポーターや他の参加者と一緒に学習を行っていただきます。



Q：教室ではどんな学習をするのかな？

A：音読と計算を中心とする教材を用います。参加者と学習サポーターがコミュニケーションを取りながら、楽しく学習していきます。

教材見本

▶ すうじ盤



教室

・和歌山にある日本一大きい滝

の滝

12:01M

① 音読しよう。

書きましよう。

にあてはまることばを

旅行記

月 日 時 分 秒

名前

時 分 秒

KUMON

わがやま
和歌山では、那智の滝を間近で見ました。滝そのものが、飛龍神社の御神体とされる日本一大きい滝です。毎秒一トンもの水が、高さ百三十三メートルから落ちるさまは、圧巻です。

あつかん

の滝

12:01M

▲ 読み書き

KUMON

① 計算しよう。

5 + 3 =

3 + 7 =

8 + 4 =

6 + 9 =

9 + 6 =

4 + 8 =

7 + 5 =

6 - 4 =

8 - 3 =

5 - 2 =

9 - 7 =

7 - 6 =

12 - 9 =

10 - 4 =

教室

12:07M

▲ 計算