

事業名： 認知症予防につながる脳トレ教室

高齢者
福祉

事業内容	東北大学・川島隆太教授が考案した脳トレをベースにした教室です。簡単な英語文の音読やスピード重視で計算問題を解くなどの授業スタイルで、前頭前野を刺激し脳を活性化。記憶力や集中力の向上を図り、認知機能の維持・改善につなげます。誰かと比べるのではなく自身の成長に焦点をあてます。
対象と人数	60歳以上の方 ・ 20名程度
開催場所・時間等	教室形式に机が配置できる会議室など ・ 1.5～2時間程度
活動地域	県内全域
必要経費	500円×参加者数
メッセージ	難しくない、やさしい脳トレです。
団体プロフィール	
団体名(設立年) 代表者氏名	やさしい脳のトレーニング (2016年) 栗原 真貴子
団体の活動	月に2回、学校の授業スタイルで「小学校の教科書から国語の音読」、「小学生用の英語文の音読」、「英語の歌を10曲歌う」、「一桁の加減乗除100問」、「漢字の読み書き問題」、「古文の音読」、「そろばん」などを1時間半程度行います。その後は、その日の記録を記入し、過去の記録と比較し振り返りを行います。
団体の目的	生涯現役で脳の老化予防、認知症予防は80代でも遅くありません。小さなお子様でも能力向上。
所在地	御殿場市
連絡先 電話 メール	090-1824-6300 makiko.k36@gmail.com
ホームページと SNS	
備考	