

令和6年度 青島北地区交流センター生涯学習講座 学習計画表

講座名 **楽しい脳活アップ講座**

講師 村松 晶子

時間 9:30~11:00

曜日 第4水曜日

会場 学習室3 20名

健康寿命延伸のための脳の活性化に重点を置いた内容です。バラエティに富んだプログラム、笑い溢れる楽しい講座です。家でも楽しく取り組める脳活性の方法もお伝えします。

本年度はセンターの空調工事に伴い変則日程となり、また日程変更の可能性もあります
ご理解、ご協力よろしくお願いたします

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/22	★開講式 歌いながら手指を動かすなどの脳トレ系レクリエーションをはじめ、目のトレーニング・口腔体操・音読・計算・手ぬぐい体操など、楽しく脳を活性化する内容です。(題材は毎月違います)	受講料 3,200円(8回分) 資料代 900円(8回分)(テキスト・資料・材料代) 筆記用具、手ぬぐい ※本講座専用テキストを作成するため、5/10(金)以降のキャンセルはご遠慮願います
2	6/26	〃	筆記用具、手ぬぐい 配布テキスト
3	7/24	〃 ★テーブルゲームで脳活性！	〃
4	8/28	〃	〃
5	9/25	〃	〃
6	10/23	〃	〃
7	11/27	〃 ★手指を使ってクリスマス飾りを作ろう！ ※11:30終了	ハサミ・ボンド・洗濯バサミ 筆記用具、手ぬぐい 配布テキスト
8	2/26	〃 ★閉講式	筆記用具、手ぬぐい 配布テキスト

予備日 3/26