

令和7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。

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/28	★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、目の運動・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 (毎回、具体的内容は変わります)	受講料 3,200円(8回分) 教材費 900円(8回分) (テキスト代・コピー代・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、 5/16以降のキャンセルはご遠慮願います
2	6/25	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、目の運動・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(毎回、具体的内容は変わります)	筆記用具、手ぬぐい
3	7/23	〃	〃
4	8/27	夏のお楽しみ会 カードゲームやレクリエーションでコミュニケーションを図りながら脳を 活性化します	〃
5	9/24	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、目の運動・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(毎回、具体的内容は変わります)	筆記用具、手ぬぐい
6	10/22	〃	〃
7	11/26	手指をたくさん動かして、 お正月飾りを作りましょう！ ※11:30終了	筆記用具、手ぬぐい ハサミ ボンド ラジオペンチ
8	12/24	脳トレdeクリスマス クリスマスの雰囲気たっぷりで 脳活性 ★閉講式	筆記用具、手ぬぐい