

令和5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1・2 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	5/24	★開講式 口腔体操・目のトレーニング・音読・計算・手ぬぐい体操・記憶力向上や脳活性のためのトレーニングなど、毎回題材を変えて行います。	受講料 3,200円(8回分) 資料代 800円(8回分) 筆記用具、手ぬぐい
2	6/28	〃	筆記用具、手ぬぐい
3	7/26	〃	〃 ※8/23(4回目)の持ち物:ふろしきについて説明します
4	8/23	〃 ふろしきで遊んで指先トレーニング	筆記用具、手ぬぐい ふろしき(3回目の講座で詳しく説明したもの) ※11:30終了
5	9/27	〃	筆記用具、手ぬぐい
6	10/25	〃	〃
7	11/22	〃 指先トレーニング (折り紙で祝い鶴を作ろう!)	筆記用具、手ぬぐい ※11:30終了
8	12/20 (第3)	脳トレでクリスマス ★閉講式	筆記用具、手ぬぐい

予備日 1/24