

5. 認知症予防

| No | サークル名 | 主に利用している施設 | 主な活動日・活動頻度 | 活動内容 | サークル会員募集PR | 入会資格要件 | 会費等 |
|----|---------------|---|---|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | ヤング ハートの会 | 区民・産業プラザ (ココネリ) | 原則として 第2,4 水曜日 10時～12時 月2回 | スマホ・タブレットを勉強。 野外でのグループ活動 | 脳活を目的として活動しています。スマホ・タブ レットを勉強して脳を活性化するとともに、野外で のグループ活動も行い健康増進に努めています 。初心者の方も歓迎です。メンバー以外の方も 参加されています。 | 65歳以上の方 | なし |
| 2 | ゴーゴー シナプス | 生涯学習センター | 第1,第3 金曜日 10時～12時 月2回 | 準備運動、 軽いストレッチ各種、 脳トレやゲーム、 街や里山歩き | 脳活性化と健康維持、増進を目的に活動してい ます。認知症予防に役立つ笑いのある例会で す。年に3～4回の街歩きや里山歩きも楽しみで す。初めての方も歓迎です。見学にお越しくださ い。 | 65歳以上の方 | 会費、入会費なし。 費用発生時は分担。 |
| 3 | こぶしの会 | はつらつセンター光が丘 | 第1,3 火曜日 10時～12時00分 月2回 | 旅行(計画・実施記録) ウォーキング | 集会(月1回)では、旅の計画をする。旅(月1回)は 主に近郊へ日帰りで行きかけます。 泊りがけのときもあります。 | 65歳以上の方 | 会費無し。 各活動での費用は その都度各自払い |
| 4 | きらきら8 グループ | 春日町図書館 | 第2,4 木曜日 9時～12時(原則) 月2回 | 機関誌「かがやき」を年4回発 行。ミニハイク・親睦会なども交 えチームワークも良く、新入会 の方も増加(入会者歓迎) | パソコンを使いながら脳力アップ。ワード・エク セル・ネット接続と検索やメールなどお互いに教 え合いながらやっています。最近新入会者もあり 、和気あいあいと活動中。すぐお仲間に入れます よ。 | 年齢・性別問わず。 パソコン持参できる方 | 月会費¥500 入会費¥1,000 |
| 5 | コールたんぽぽ | 光が丘地区区民館 | 第1,3 月曜日 14時～16時 月2回 | 懐メロ等の歌唱 (呼吸筋、喉筋) 手話等の脳トレ | 歌って動いてストレス発散。同時に呼吸筋や喉 筋を鍛え、皆で楽しみながら脳トレにも挑戦しま しょう。 | 65歳以上の方 | 毎回¥500 (主にコピー代) |
| 6 | いちご絵本 | ・貫井図書館(勉強会) ・石神井図書館 ※他、お問い合わせください | ・勉強会(毎月1回) 土曜日 9時半～13時 ・読み聞かせ 毎月3～4回 | 絵本読み聞かせのための 勉強会と読み聞かせの実施 | 幼児や高齢者に絵本の読み聞かせをします。メ ンバーの交流をしながら読み聞かせの技量も高 まり、笑顔が増えます。 | 絵本読み聞かせ講座 を修了した者、 絵本読み聞かせに 興味・経験がある方 | 年会費 ¥1,000 勉強会1回につき ¥1,000 |
| 7 | 絵本の会 しゃぼん玉 | 児童館、敬老館 | ・火曜日(定例会) 14:00～16:00 ・月1回勉強会(不定期) 月1回 | 絵本読み聞かせ、勉強会、 他グループの活動見学 | グループ全員の思いは一つ。絵本の楽しさを聞 き手と一緒に共有して楽しむこと。そして向上心 を持って継続する学びを進めていきます。 | どなたでも | 年会費 ¥1,000 |