

参加しませんか？

いきいき脳トレ学習塾

脳をいきいきと保つ生活のコツを知り、脳機能を維持改善することを目的とした「いきいき脳トレ学習塾」を65歳以上の方を対象に実施します。

問い合わせ 健康推進課 山村 ☎0024

3つのプログラム

サポーター(教室のボランティア)の協力のもとで行う「楽習」、「座談」と、理学療法士の指導による「運動」の3つのプログラムで、脳全体の効果的なトレーニングを行います。

★楽習★

公文学習療法センターのテキストを使用し、読み書き・計算を行うことで脳を鍛えます。手早くスラスラ解答したときに脳が活性化することから、学習ではなく「楽習」と呼んでいます。

中でも、読み書き教材は、「昔読んだ話がとても良い話だと気付いた」「続きが気になって図書館に本を借りに行った」という声が聞かれるなど、好評です。



読み書き・計算で脳を活性化

★座談★

脳は楽しい時間が一番活発に働くことから、笑って楽しめる時間を設けています。参加者とサポーターが一緒に、レクリエーションなどを行います。

★運動★

理学療法士の指導のもと、より効果的に自分の体を使うことを目的とした軽い運動を行います。

また、頭と体を同時に使う課題を参加者全員で楽しみながら、脳の活性化を行います。

プログラムの効果

教室参加時と終了時で比較すると、平成29年度には、参加者の約7割の人の脳機能が維持・改善されています。さらに、参加者の8割の人の運動機能が改善されています。



座談では自然と笑顔がこぼれます

次回「いきいき脳トレ学習塾」参加者募集

期 間：8月1日(金)～12月26日(金) 毎週水曜日 全22回
午前9時30分～11時30分頃まで
会 場：榛原文化センター
会 対 象：65歳以上の市民で、会場まで自分で来ることができる人
定 員：先着24名
月 謝：2400円 *教室学習、自宅用の教材費を含む。
申込期限：平成30年7月13日(金)
申 込 先：牧之原市健康推進課 (さざんか内) ☎0024



参加をお待ちしています！

サポーター募集！

楽習の採点(丸付け)、座談のサポーターなど、脳トレ学習塾の参加者が自主的に楽しく参加できるように、お手伝いしていただけるサポーターを募集します。

また、託児もありますので、子育て世代の方もぜひ参加してください。
対象者 64歳以下の人/事前研修に参加できる人(全2回、予定日7月11日(金)、18日(金)/月2回程度、教室にご協力いただける人
謝礼 1回1000円(託児利用の場合は1回500円)
申込期限 7月6日(金)

★サポーター経験者からの声★

- 『お勉強』のイメージが強かったけど、実際に参加すると「会って・笑って・楽しむ」ことがメインで、それが認知症予防に大切だと分かりました。
- 初めての経験だったけど、さまざまな人と関わることができ、楽しく活動できました。

古絵図を見ながら

田沼意次侯ゆかりの地を巡る

田沼意次侯の足跡

2019年には、静岡県とJR6社が連携して取り組む国内最大規模の観光キャンペーン「デスティネーションキャンペーン」が開催されます。

さらに、江戸幕府の老中にして、遠州相良藩主を務めた郷土の偉人「田沼意次侯」の生誕300年を迎えます。

市では、意次侯の功績の顕彰と観光誘客を目的に、史料館学芸員の解説により古絵図を見ながら城下町を歩いて巡る「ぶらり田沼の旅」をイベントとして実施しました。

市民をはじめ、県外からも参加があり、意次侯が行ったまちづくりの思いを馳せながら、「いま」の中に「むかし」を見つめる時空旅行をお楽しみいただきました。

問い合わせ 社会教育課 長谷川 ☎(53)2646
観光課 石川 ☎(53)2623



田沼 意次 (1719～1788)

「賄賂政治家」のイメージが定着していますが、近年は、先進的な経済政策を取り入れるなどの改革を推し進めた人物として、優れた政治的手腕が再評価されています。

<主な功績>

- ・予算制度の確立
- ・通貨の統一
- ・株仲間制度の実施



本堂は寛政3(1791)年の建築。相良城の木材が使われているという言い伝えがあります。



意次侯ゆかりの品々が展示されています。学芸員の解説でさらに学びが深まります。



田沼家の祈願所として信仰された寺院。寺内に、田沼家から寄進された御曼荼羅があります。



お揃いの法被で意次侯と記念撮影！

6月に「田沼意次侯生誕300年記念事業実行委員会」が発足します。記念事業などの詳細については、広報まきはら8月号でお伝えします。



2019年春、我が国最大の観光キャンペーンの舞台は“ふじのくに”静岡県！

2019年ラグビーワールドカップの本番直前、2020年東京五輪・パラリンピック1年前の時期に重なり、静岡デスティネーションキャンペーン(静岡DC)を契機に一層の誘客促進を図ります。