

脳トレ囲碁教室

～ 囲碁で楽しく、脳の健康づくり～

囲碁は、考える・覚える・予想するなど、脳に心地よい刺激を与えてくれる知的活動です。専門講師が、ルールなどの基礎から段階的に指導しますので、初めての方でも安心して取り組みます。

「新しい仲間をつくりたい」「囲碁をやってみたい」

「集中できる時間を持ちたい」

そんな方にぴったりのプログラムです。

本教室は、入門用碁盤（9路盤）で囲碁が打てるようになることを目標としています。



日時

令和8年4月8日～7月1日（4月29日、5月6日を除く）
毎水曜日（全11回）10時～12時

10月頃にも後期として同じ内容の教室を開催する予定です。

対象

65歳以上の区民

会場

貫井地域集会所（貫井1-9-1）

中村橋区民センター内／西武池袋線「中村橋駅」から徒歩5分

参加費

500円（初回のみ） 囲碁の道具は事業者が用意します

定員

20名（申し込み多数の場合は抽選）

申込

右のQRから区ホームページにアクセスまたは

電話で高齢社会対策課介護予防係へ ☎03-5984-2094

（受付時間：8時30分～17時15分 土日祝日・年末年始を除く）



教室（全11回）	時間	区HP 申込開始日	電話 申込開始日	申込 締切日
4月8日～7月1日 4月29日、5月6日を除く	毎水曜日 10時～12時	3月1日	3月11日	3月17日

脳トレ囲碁教室とは...

囲碁には「戦略的思考」や「勝負の楽しさ」など、先を読みながら一手一手を進める奥深さがあります。集中して盤に向かう時間は気持ちの切り替えにもなり、脳の働きを活発に保つ効果も期待されます。

本教室は、囲碁を楽しみながら認知機能の維持や日常生活の充実を図ることを目的としたものです。専門講師が基本から丁寧に指導しますので、初心者の方や久しぶりに囲碁に触れる方でも安心して取り組みます。

また、地域で自分らしく暮らすための役立つ知識を学べる短時間のミニ講座も実施し、健康づくりや認知機能を健やかに保つことへの理解を深めます。

囲碁を通じて、同じ趣味を持つ仲間と交流できることも、この教室の大きな魅力です。

地域での活動のきっかけづくりとして、ぜひご参加ください。

脳トレ囲碁教室の内容

【脳トレ囲碁教室の内容】

第1回
健診

健康チェック：教室前

第2回
～ 第4回

囲碁の基本ルール

第5回
～ 第7回

囲碁の入門テクニック

第8回
～ 第10回

囲碁の初級テクニック

第11回
健診

健康チェック：教室後

囲碁で頭と心を
元気にしよう！



【健康チェックとは...】

囲碁教室の前後で計2回、頭と心の健康チェックを行います。囲碁教室を受講することで、健康状態にどのような変化がみられるかを知ることができます。

健康チェックへの参加は任意です。医療診断を目的としたものではありません。詳しくは、教室第1回目の健康チェックの際にご説明します。