

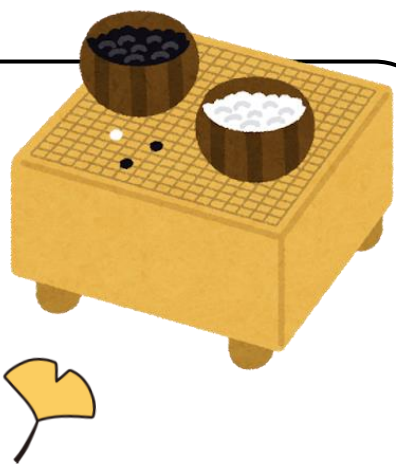
囲碁が
初めての方
向け

／**碁**で楽しく、脳の健康づくり／

脳トレ**碁**教室

碁碁で「考える・覚える・予想する」楽しく脳を活性化！

大変好評な「脳トレ碁碁教室」の後期募集を開始します。
専門講師が基礎からわかりやすく教えてくださるので安心！
本教室では入門用9路盤で碁碁が打てるようになることを目指します。
毎回、介護予防に役立つミニ講座もあります、ぜひご応募ください。



令和8年10月14日～12月23日

日程 毎週水曜日／10時～12時
全11回制

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2階）
西武池袋線「中村橋駅」から徒歩5分

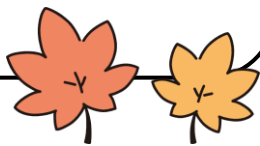
参加費 500円

定員 20名 ※本教室申込が初めての方を優先の上、抽選



申込 ①HP：右上の2次元バーコードから区ホームページにアクセス↑↑
②電話：高齢社会対策課介護予防係 ☎03-5984-2094
受付時間：8時30分～17時15分 ※土日祝日を除く

申込期間 ①HP：令和8年9月1日(火)～9月17日(木)
②電話：令和8年9月11日(金)～9月17日(木)



「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】

第1回
検診①

健康チェック：教室前

第2～4回

囲碁の基本ルール

第5～7回

囲碁の入門テクニック

第8～10回

囲碁の初級テクニック

最終回
検診②

健康チェック：教室後

囲碁で頭と心を
元気にしよう！



【健康チェックってなに？】

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。

結果をお返ししますので、囲碁を学んだ効果を実感できます。また、日常生活の振り返る際の参考としてご活用いただけます。

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。