

新入生募集中!

赤坂  
みんなの学校



**KEISEIKAI**  
Institute of Gerontology

慶成会老年学研究所  
KEISEIKAI Institute Gerontology

ご家族・ご友人とお誘い合わせの上お申込みください。ご参加をお待ちしています。

# 火曜日はここを整える

**火** 曜日 10時～10時50分 講師 日吉 円順

こんな方にオススメ

新たに何かに挑戦してみたい  
心をととのえたい

## 僧侶が教える マインドフルネス瞑想教室

16,000円(全8回)

毎日の生活に瞑想をとりいれてみませんか。

“しずかに坐る時間”をもつことで心の疲れがとれ、日々の生活やさまざまな活動により効果があらわれてくると言われています。初めての方でも丁寧に指導いたしますのでなたでもお気軽にご参加ください。※マインドフルネスとは、禅をベースに欧米で発展した概念で、「今の瞬間に気づくこと」という意味です。マインドフルネスの練習をすることにより、ストレスや否定的な感情に飲み込まれることなく、本来の自分を取り戻すことに役立ちます。

定員 15名

こんな方にオススメ

傾聴を実践的に学びたい  
家族を介護している

**火** 曜日 11時～11時50分 講師 島原 雅美

16,000円(全8回)

## 認知症を理解するための 傾聴教室

「聴くこと」の大切さを一緒に考えてみませんか。

わたしたちは「誰かと話す」また「何かを語る」ことで心がすっきりしたり、元気が出たりします。それは認知症を患っている方も同じです。この教室では、知っているようで知らない「認知症の基礎知識」を勉強しながら、認知症の方への「傾聴」を身につける実践的な講座です。

お茶とお菓子を召し上がっていただきながら、参加者の皆さんとゆっくりと話をする時間も持ちたいと思います。

定員 10名

こんな方にオススメ

認知症予防  
書くことで気持ちを整理したい  
16,000円(全8回)

**火** 曜日 11時～11時50分 講師 宮本 典子

## つぶやきから書いてみよう 作文教室

日常のなかで面白いと思ったこと、気付いたこと、記録したいことなどを書いてみませんか。

作文クラブは文章をうまく書くための教室ではありません。文体は自由、作文は短くても長くても構いません。脳の活性化、創造性の発揮、参加者同士の楽しい交流を目的にしています。みなさんの心をつぶやきを文字にするように気軽に書いてみましょう。

定員 6名

# 水曜日は脳と体のエクササイズ

講師 浅見 大紀 定員 各クラス15名

水曜日 10時～10時50分

## 集中力 クラス 16,000円(全8回)

こんな方にオススメ

認知症予防に興味がある  
脳や体を鍛えたい

「あれ、お財布どこだっけ?」「何を取りに来たんだっけ?」…こんなこと、ありませんか?  
それは集中力が少し落ちてきたことが原因の一つです。

生活の中で集中する機会が減ると、当然集中力は弱くなっていきます。「もう歳だから…」とあきらめるのは早すぎです。大切なのは、集中力は鍛えればまだまだ高められるということです!  
集中力クラスでは簡単なアクティビティーで集中力を高めるトレーニングをしながら、もの忘れを減らす様々なヒントを余すところなくお伝えします!

水曜日 11時～11時50分

## 筋トレ クラス 16,000円(全8回)

こんな方にオススメ

運動をしたいと思って  
いるがどのようなものが  
よいわからない



みなさん、日々の運動足りていますか?

世界中の認知症予防研究で効果があるとされているのが運動です。

さあ、運動!と言われても、何から始めたらいいか迷う方も多いでしょう。一人だけではどうも続けられないというのも人情です。なので、まずは仲間と一緒に始めませんか?

有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど、家でも無理なくできる、簡単で効果的なプログラムを用意してお待ちしています!

水曜日 13時～13時50分

## 記憶力 クラス 16,000円(全8回)

こんな方にオススメ

最近もの忘れが気になる  
認知症予防に興味がある

いろはかるた、覚えていますか?と言われると「え〜っと…」という方も、「犬も歩けば」と言われると、ピンときますね。

そうです、みなさんは忘れていないんです。思い出すのが苦手になってきているということなんです。

記憶力クラスでは動物の名前、漢字の読み方、季節の食べもの、自分の故郷など様々な事柄を楽しく思い出すメモリーウェイクアップトレーニングで認知症予防を目指します!

# 講師紹介



**日吉円順(ひよしえんじゅん)**  
臨床心理士。天台宗業平山南蔵院副住職。比叡山延暦寺にて修行。オックスフォードマインドフルネスセンター主催MBCTトレーニングリトリート修了。専門は、終末期・がん患者の心のケア。医療機関などでマインドフルネス瞑想の実践、研究等行っている。



**宮本典子(みやもとのりこ)**  
臨床心理士。初期認知症の方と、そのご家族のこころのサポートを目的とした回想グループに長年携わる。これまでに当研究所の作文教室(ライティンググループ)を担当。回想法講座の講師を務める。



**島原雅美(しまはらまさみ)**  
臨床心理士。お茶とお菓子とお話を楽しむ家族介護者の会を担当。介護者同席による個人回想法などに過去従事。当研究所の回想法講座の講師を務める。



**浅見大紀(あざみひろき)**  
臨床心理士。経済産業省を退職後、心理学の道に進み、臨床心理士に転身。病院勤務などを経て、現在は、行政・医療・福祉分野で活躍中。独自のメソッドを用いて、もの忘れ予防教室を実施している。

## 時間割

開講時期・日程・料金については別添の用紙をご覧ください。

	火曜日	水曜日
1時間目 (10時～10時50分)	瞑想教室	集中力
2時間目 (11時～11時50分)	傾聴教室	作文教室
3時間目 (13時～13時50分)		筋トレ
		記憶力

対象：一人で会場まで通うことができ、期間中継続して参加できる方。

最少開講人数：2名

お申込み：申込書に記載の上、FAXまたはメールで当研究所まで



## 会場 慶成会老年学研究所

赤坂見附駅B出口から地上へ。  
目の前の建物(1階はROSE & CROWN)の右手を首都高速道路沿いに進み、シェル石油の手前を左へ。  
小さな十字路を越して右側の3つ目の白いタイル張りの建物「虎屋第二ビル」の7階が当研究所です。

## 赤坂みんなの学校／慶成会老年学研究所内

住所 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-8 7F  
電話 03-5413-8666 FAX 03-5413-8656  
メールアドレス rounengaku@keiyu-hp.or.jp