

# 七宗町認知症予防教室 プチ講座 スケジュール

2023年度 前期

七宗町 神淵

コグニサイズのお供に

火曜日 AM 10:00~11:30(開場・受付は9:30より)

日程		講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	11日	認知症予防とコグニサイズ	教室の目的でもある認知症予防とコグニサイズを説明。 のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第2回		25日	転倒と血圧に気を付けよう	転倒や血圧と認知症の関連性を改めて学びましょう。ご自分の血圧に目を向ける時間です。 のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第3回	5月	9日		
第4回		23日	認知症について学ぼう	認知症のことも知りましょう。不安ばかりでなく安心もしてください。 のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門士 中津 智広先生
第5回	6月	6日	認知症を予防する生活習慣	認知症に良いとされる生活習慣。いくつできているか？年代によっても行うべきことが異なります。 のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第6回		20日		
第7回	7月	11日	認知症予防とコグニサイズ②	コグニサイズをより地域で実践していくために。 のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第8回		25日	MCIについて学ぼう	認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。 のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門士 中津 智広先生
第9回	8月	8日		
第10回		22日		
第11回	9月	12日	皆さんで地域に元気を	七宗町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。 七宗町地域包括支援センター スタッフ
第12回		26日	認知症予防のまとめ	認知症予防に関する最新の情報と、この教室の成果を報告。 のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生

プチ講座：1コマ 20~30分 (医師の講座は40分程度を予定)

始めの評価

2回目の教室で実施します。

終わりの評価

10回目・11回目の教室で実施します。

会場：神淵コミュニティーセンター