

認知症予防教室 プチ講座 スケジュール

美濃市 2023年度

上牧会場

- 講師の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください
- 通称 : プチ講座
- トレーナー : 須田貴大 尾関昭宏 中津智広

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	17日	認知症予防の基礎	教室の目的でもある認知症予防とコグニサイズを説明します。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第2回		31日			
第3回	6月	14日	血圧に気を付けよう	健康を維持するためには…自分に興味を持つことが大切です。少し体について学びませんか？	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 須田 貴大先生
第4回		28日			
第5回	7月	12日	転倒予防とリハビリ体操	転倒すると認知症になる！？歩き方と認知症の関連性！？転倒しない意識をより強くしましょう。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第6回		26日			
第7回	8月	9日	認知症とMCIとは	認知症になりやすいMCI。医師の先生から気づきと踏み出す勇気をもらいましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症専門医 森藤 豊先生
第8回		23日			
第9回	9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？今から意識しても遅くないですよ。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第10回		20日			
第11回	10月	11日	地域包括支援センターの紹介	地域包括支援センターとは？是非、地域を支える役割、活動内容などを学びましょう。	美濃市地域包括支援センター 大坪 友美先生
第12回		25日	認知症予防のまとめ	教室の成果の報告と認知症予防の最前線をお話します。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 須田 貴大先生

水曜日 13:30~15:00 (開場・受付 13:00)

始めの評価

2回目・3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 : 紙のふるさとふれあいセンター