

日程			講座名	内容・目的	講師	
第1回	10月	23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します。	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2回		30日	転倒予防について	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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生	
第3回	11月	13日	血圧に気を付けよう	血圧と認知症の関連性を学んでおきましょう。健康のバロメーターである血圧に目を向ける時間です。	老健サントピアみのかも 看護・介護職 統括所長 丸山 千穂子 先生	
第4回		20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 認知症予防専門医 森藤 豊 先生	
第5回		27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。	テイケアみやび 看護師 山口 聡子 先生	
第6回		4日	嚥下体操とお口の大切さ	いつまでも楽しく食事を…嚥下、咀嚼に必要な運動や姿勢の大切さを伝えます。	のぞみの丘ホスピタル 嚥下認定看護師 佐藤 真由美 先生	
第7回		12月	11日	認知症と糖尿病の関係性	認知症と糖尿病との関連性は?ロコモティブシンドロームってな~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			18日	MCIとは?気付きの大切さ	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 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第9回			25日	暮らしの備えを考えよう	今後の人生、自分らしく暮らすために備えは必要です。備えのヒントをお伝えします。	サントピアみのかも 作業療法士 三宅 奈美子 先生
第10回		1月	15日	香りを楽しみながら…認知症予防を試してみませんか?	認知症を予防するために、こんなポイントもあるんです!!感覚を刺激しましょう。	テイケアみやび 看護師 長瀬 まり子 先生
第11回	22日		MCIに気付くには? ~日常から見る認知機能~	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 臨床心理士	
第12回	29日		血液データを学びましょう	血液検査でわかること。そこから気を付けること。専門職から聞いてみませんか?	のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村 幸代 先生	
第13回	2月	5日	薬について学びましょう	薬剤師の方から『くすり』に関して気を付けていくべきことを聞いてください。	のぞみの丘ホスピタル 薬剤師	
第14回		19日	認知症の方との関わり方 ~認知症看護視点から~	認知症の方を治療する病棟って?地域の方により理解を深めるために。是非、リアルな話を聞いてみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症治療病棟 看護師長 渡邊 博文 先生	
第15回		26日	脳について学びましょう	医師や理学療法士の講話にたくさん脳って言っていましたね…専門画像を使用して更に詳しく解説します。	のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井 雅之 先生	
第16回	3月	4日	老いることへの不安を解消!	老いに伴う様々な変化に、上手く対応していく方法をご紹介します。(身体機能維持・認知症予防や付合い方)	老健サントピアみのかも 看護・介護職 統括所長 丸山 千穂子 先生	
第17回		11日	皆さんで地域に元気を	可児市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	可児市高齢福祉課	
第18回		18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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生	

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(16回目・17回目)に、簡単な計測をおこないます。