

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	9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 <b>中津 智広</b> 先生
第2回		16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 理学療法士 <b>須田 貴大</b> 先生
第3回		23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 <b>丸山千穂子</b> 先生
第4回		30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 理学療法室長 在宅サービス所長 <b>中津 智広</b> 先生
第5回	5月	7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。	テイクアみやび 看護師 <b>古田 聡子</b> 先生
第6回		14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。	テイクアみやび係長 看護師 <b>小林 友美</b> 先生
第7回		21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 <b>中津 智広</b> 先生
第8回		28日	MCIとは？気づきの大切さ	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 理学療法室長 在宅サービス所長 <b>中津 智広</b> 先生
第9回	6月	4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
第10回		11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 <b>河村 幸代</b> 先生
第11回		18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		25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。	テイクアみやび 看護師 <b>長瀬まり子</b> 先生
第13回	7月	2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		9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 <b>渡邊 博文</b> 先生
第15回		16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うてましたね…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 <b>新井 雅之</b> 先生
第16回		23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・認知症防止や付合い方)	老健サントピアみのかも 看護・介護職 統括所長 <b>丸山千穂子</b> 先生
第17回	30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	8月	6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 <b>中津 智広</b> 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。