美濃加茂市　レッツはつらつ元気塾（A教室）　日誌

日時	令和　6年　7月　25日　木曜日　13:30～15:00	天候	晴れ

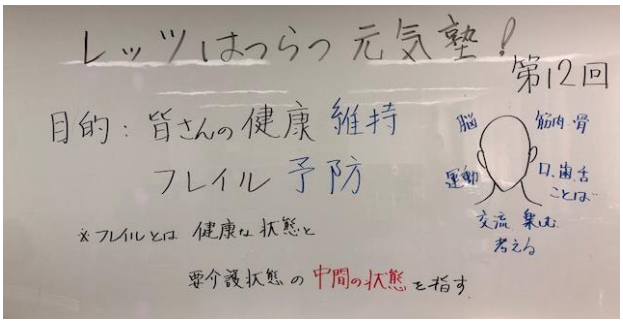
チームN	中津智広　小林友美

1　スケジュール

プログラム名	備考
挨拶　HWリアリティオリエンテーション　姿勢・発声トレーニング（　中津　）	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　中津　）	
認知症予防講座	
コグニサイズプログラム　（　小林　）	
挨拶　（　中津　　小林　）	

2　フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

本日は講座なし

講座名	内容
	
担当	
時間	

3　コグニサイズメニュー

内容
足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作・手拍子）
足踏み　＋　作業記憶課題　（じゃんけん＋ルール）　ストループ課題　（文字・色の識別）
足踏み　＋　空間認知課題　注意課題　言語課題　計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面（ペア）でのコグニサイズ。課題の設定体験。

4　その他メニュー

バイタルサインプログラム①	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定と記録
教室自主化に向けての説明　：　高齢福祉課スタッフより説明	
相談　⇒　参加者さまからのニーズに合わせて対応　高齢福祉課スタッフに随時報告	

5　反省・次回の予定など

美濃加茂市において初となる「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。目的は、フレイルへの対応である。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出する。

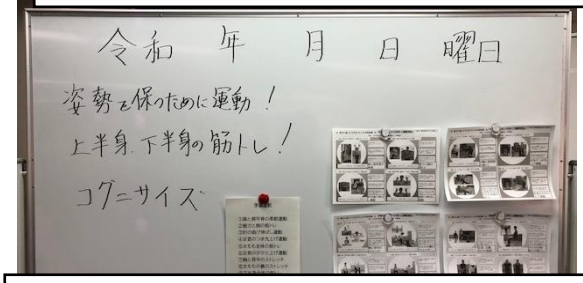
参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	6
合計	6　／　14名中	

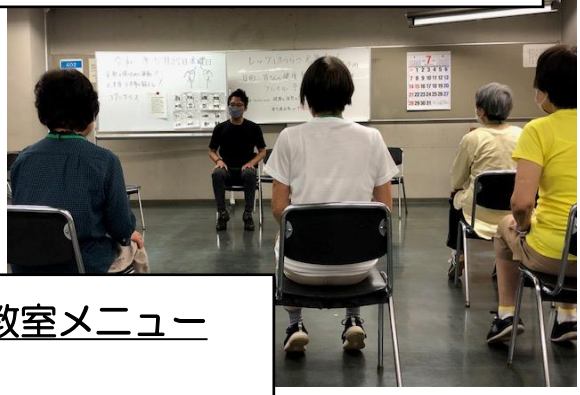
。

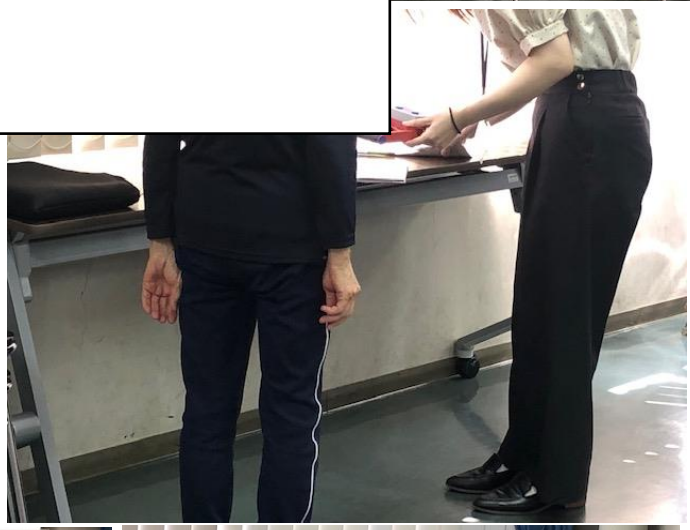
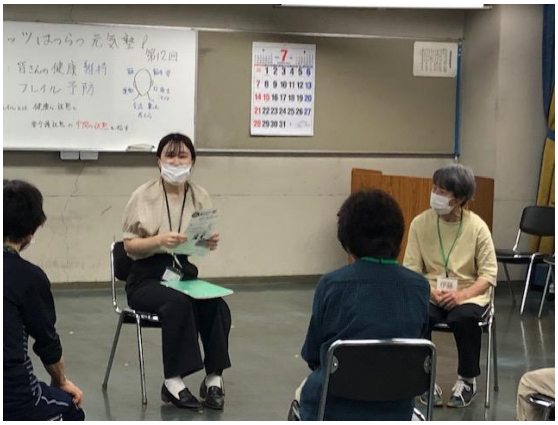
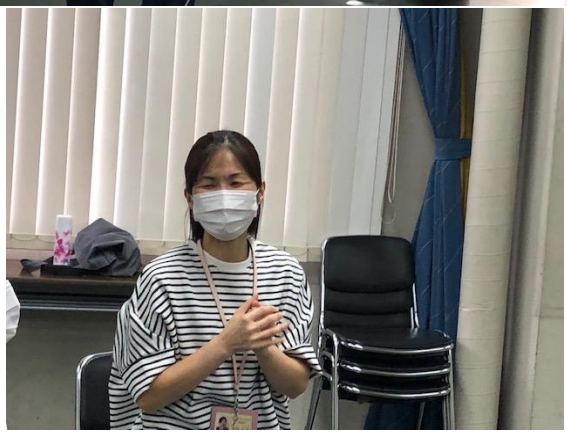
ほか美濃加茂市 事業担当者　数名

6　参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





清仁会 フレイル（認知症）予防教室メニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ