七宗町　いきいきキラキラ教室（認知症予防教室）　日誌

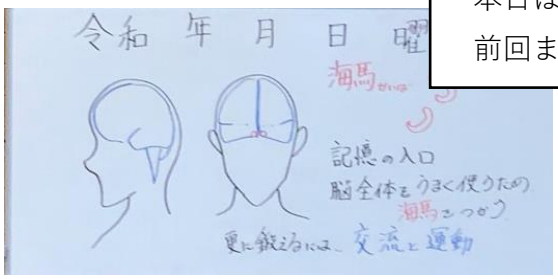
日時	令和　8年 10月 23日　金曜日　10:00～11:30	天候	晴れ

チームN	中津智広　尾関昭宏

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（　尾関　）	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　尾関　）	
認知症予防講座	
コグニサイズプログラム　（　尾関　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
	本日はプチ講座は実施なし。 前回までの**講座を振り返り**。
担当	
時間	

内容
足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題　（手指動作と粗大運動などを活用）
足踏み　＋　数字と関連付けた　他者との身体タッチング課題　計算　言語課題　など
コグニサイズは、一人、ペア、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングで実施。

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	→	血圧は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）
教室の説明　スタッフ紹介　：		七宗町地域包括支援センター担当者より説明
相談　⇒　参加者さまからのニーズに合わせて対応		包括スタッフに随時報告

5　反省・次回の予定など

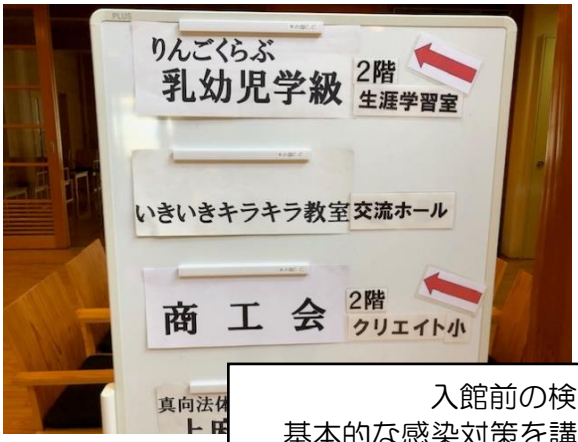
基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	14
合計	15	
	／　20名中	

その他　運営スタッフ数名

6　参考資料・教室の様子など





入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





- 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





