

自分のために始めよう！

参加費無料

令和2年10月～《全8回講座》瑞穂福社会館

認知症「予防リーダー」養成

対象：市内在住の**60**歳以上の方

講義回数：全**8**回（約2か月）

開催日時：主に**金曜日** 13時30分～15時30分
（実習時や外部講師は異なります。）

申込期間 8月11日(火)～8月31日(月)

抽選日 9月10日(木) *抽選結果は申込者へ郵送します。

※瑞穂福社会館の窓口、またはお電話にてご応募ください。

会場：瑞穂福社会館（外部講師は、福社会館以外が会場になる事もあります）

定員：5名（応募多数の場合は抽選）



●認知症予防を、地域に広めて
いただく方を養成する講座です。

●有名な大学の先生による
「回想法」や「コグニサイズ」
の講義が受けられます！

●この講座を受ける事が、何よりの
認知症予防になります。

●まずは**自分のために**、始めて
みませんか？

かいそうほう
回想法とは？

思い出や経験を語ることで
認知機能の改善が期待
できるプログラム



コグニサイズとは？

国立長寿医療研究
センターで開発された
運動プログラム



瑞穂福社会館

住所 瑞穂区 萩山町1-22(市大薬学部西)

電話： **841-3113**

担当者 山中・加藤

認知症予防リーダー養成講座 予定表(令和2年10月開講)

| 回 | 日程 | 講座内容(※順番が変わる可能性があります) |
|---|---------------------------------|---|
| 1 | 令和2年10月2日(金) 13:30~15:30 | 認知症予防リーダーとは 名古屋市の状況 準備体操、口腔体操等 |
| 2 | 令和2年10月9日(金) 13:30~15:30 | 地域で活動するための心得 地域の団体や取り組みについて 体力測定を学ぶ |
| 3 | 令和2年10月16日(金) 13:30~15:30 | 認知症の理解とサポート 認知症サポーター養成講座 (協力 瑞穂区いきいき支援センター) |
| 4 | 令和2年10月22日(木) <u>10時~12時</u> | 実習(認知症予防教室) 加藤先生の健康体操を認知症予防教室の皆さんと一緒に受講していただきます。 |
| 5 | 令和2年10月30日(金) 13:30~15:30 | リーダー活動の実際 養成講座の振り返り 取り組んで行きたい活動について |

上表の5回を修了後、認知症予防リーダーに登録できます。
リーダー養成講座は、次の講座も受講して、修了となります。

●回想法研修<2日間>日本福祉大学名古屋キャンパス北館8F 予定

(講師予定 野村豊子先生、来島修志先生、本間萌先生)

第1日目 「回想法とは」「回想法体験」12月11日(金)

第2日目 「回想法リーダー技法」12月18日(金)

●脳賦活運動(コグニサイズ)<1日間>国立長寿医療研究センターに委託

※開催時期・会場は別途ご案内いたします。

☆今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止または日程の変更がある場合があります。

★参加できない回があっても、次回講座にて受講できます。