

スマホで脳活編 日程表

場所:練馬の丘 キングス・ガーデン

練馬区練馬2-27-7 1階地域交流スペース

裏面に実施会場案内が印刷されています。参考にしてください。

時間: 午前▷10時00分～12時00分

午後▷13時30分～15時30分 (受付は各15分前より)

第1回	10月9日	LINEを使って認知機能を維持・改善するコツを学びます。	
第2回	10月16日	LINEを使ってグループで会話する方法を身につけます。	
第3回	10月23日		
第4回	10月30日	LINEで写真・動画を送る方法を身につけます。	メンバーみんなで気軽に楽しめるお出かけスポットに遊びに行くための話しあいを行います（プログラム終了後の活動の予行演習）。 [例] 寺社めぐり・公園散策・美術館・博物館等
第5回	11月6日		
第6回	11月13日		
第7回	11月20日	LINEを使って個人と会話する方法を身につけます。	
第8回	11月27日	LINEで音声・ビデオ通話する方法を身につけます。	
第9回	12月4日	みなさんが計画したイベントを実践して、親交を深めます。	
第10回	12月11日	LINEでアルバムをつくります。	プログラム終了後の自主活動について話しあいます。
第11回	12月18日	LINEをさらに使いこなす方法を身につけます。	
第12回	12月25日	プログラム終了後の自主的な活動を計画し、無理なく自主グループに移行できるよう話しあいます。	
3月		プログラム修了者交流会 これまでの修了者グループも交えた交流会です。みなさんのグループのPRをお願いします。	

施設までのご案内



脳活体操編 日程表

会場: セントラルウェルネスクラブ保谷 (南大泉3-27)

※裏面に実施会場が掲載されています。参考にしてください

時間: 〈午前〉10時～12時

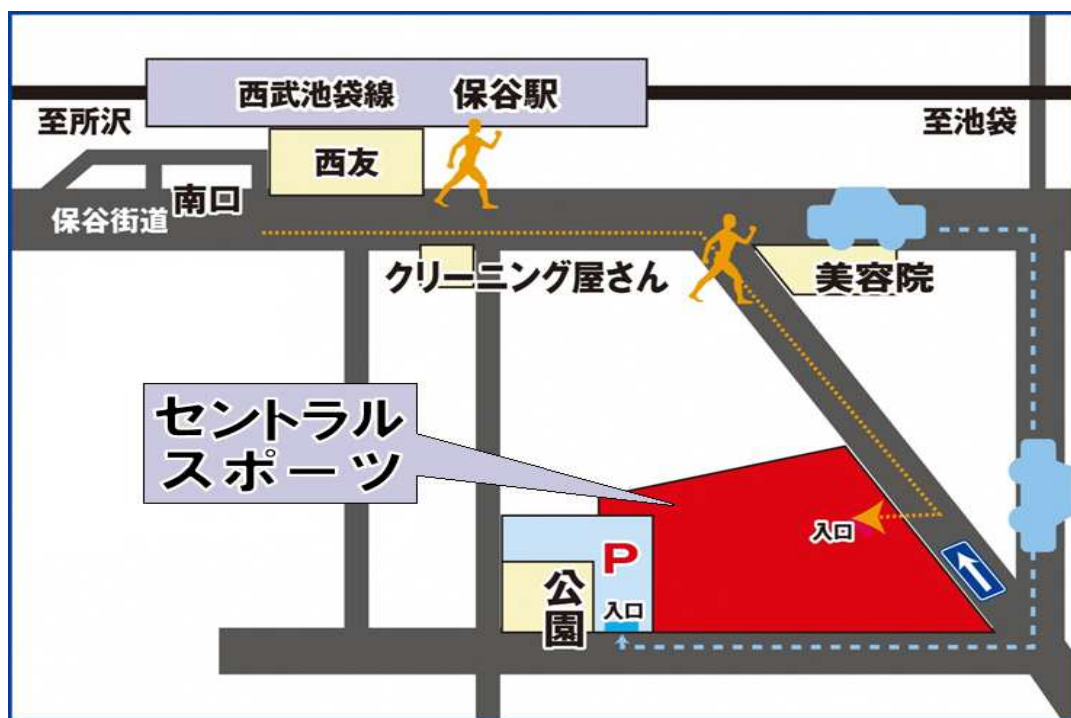
〈午後〉13時～15時 (受付開始は15分前より)

第1回	10月6日	コンディショニングチェック・オリエンテーション・ウォーミングアップ・事前測定・歩数計の説明・クールダウン	
第2回	10月20日	ミニセミナー・メモリートレーニング・ウォーミングアップ・デュアルタスクプログラム・筋力トレーニング・クールダウン ※第5回・6回はウォーキングイベントに向けてウォーキングエクササイズも実施します	【グループワーク】 自主グループ活動に向けて活動内容や方法を話し合います ・アイスブレイク (自己紹介) ・運動の習慣化 ・正しい歩き方と姿勢 ・ウォーキングコース作成 ・今後の活動計画
第3回	10月27日		
第4回	11月10日		
第5回	11月17日		
第6回	12月1日		
第7回	12月8日	ウォーミングアップ・ウォーキングイベント・クールダウン	
第8回	12月15日	ミニセミナー・メモリートレーニング・ウォーミングアップ・デュアルタスクプログラム・筋力トレーニング・クールダウン	
第9回	12月22日	ウォーミングアップ・事後測定・デュアルタスクプログラム・筋力トレーニング・クールダウン	
第10回	1月5日	ミニセミナー・メモリートレーニング・ウォーミングアップ・デュアルタスクプログラム・筋力トレーニング・クールダウン	
第11回	2月16日	オリエンテーション・ウォーミングアップ・デュアルタスクプログラム・筋力トレーニング・修了式	
3月		プログラム修了者交流会 これまでの修了者グループも交えた交流会です。皆さんのグループのPRをお願いします。	

【欠席の際の連絡先】 体調がすぐれない際は遠慮なくお休みください。

セントラルスポーツ株式会社 03-5543-1888 (平日9時30分～18時)

「練馬区認知症予防プログラムの参加者」とお伝えください。



絵本読み聞かせ編 日程表

裏面に実施会場案内が印刷されています。参考にしてください。

場所：南大泉青少年館（南大泉1－44－7）

時間：14:00～16:00（受付開始は15分前より）

第1回	10月15日	健康調査（開始時） 受講前の身体状態（認知機能・身体機能）の検査を行い事業実施に生かします。
第2回	10月22日	絵本読み聞かせプログラムについて、認知機能を維持・改善する意義の理解を深めます。
第3回	10月29日	今の子どもについての理解を深めます。
第4回	11月5日	絵本についての理解を深めます。
第5回	11月12日	絵本の読み聞かせに必要な技術法を学習します。 身体づくり、読解、感情移入と表現を確認します。
第6回	11月19日	
第7回	11月26日	
第8回	12月3日	読み聞かせの実演（個人発表）
第9回	12月10日	
第10回	12月17日	グループ活動の意義と読み聞かせの実践についての理解を深めます。 グループ発表に向けて、プログラム構成や表現の工夫など具体的な準備を行います。
第11回	12月24日	
第12回	1月14日	
第13回	1月21日	読み聞かせの実演（グループ発表）
第14回	1月28日	健康調査（終了時） 受講後の身体状態（認知機能・身体機能）を検査します。
第15回	2月4日	健康調査（開始時・終了時）に基づき、今後の活動へのアドバイスをを行います。 自主活動グループの活動の仕方、運営などの助言、相談に応じます。
第16回	2月18日	
第17回	2月25日	
3月		プログラム修了者交流会 これまでの修了者グループも交えた交流会です。皆さんのグループのPRをお願いします。

※絵本読み聞かせプログラムの効果を多面的かつ長期的に検討する研究に資するため、プログラムの開始前と終了後に健康調査を予定しております。詳しくは、講座開始時の健康調査の際にご案内します。

施設までのご案内

