



アタマとカラダの

全12回
コース

健康教室



「ずっと元気で暮らしたい」けど、認知症が
気になる皆さま向けの「認知症予防教室」開校!

会場 「豊泉家 千里体育館」

期間 2024年5月2日～7月18日 (全12回)



「認知機能の見える化」で、楽しく簡単に自分の今の「脳体力」をチェック!

特別に組まれた12回の教室プログラムを通して、学びながら楽しく今のあなたの「脳体力」を伸ばしていきましょう! 「ストレッチ・認知機能測定・認知症や進行予防に関する講話」など、“アタマ”と“カラダ”を使う、週1回ペースの教室(1回2時間)です!!

毎週通うごとに、きっと地域の皆さまともお友達になり、あなたも周りの皆さまも、いっしょに楽しく「脳体力」を強化できます。これを機会に、新たな活動の輪を広げてみませんか?



- 北大阪急行「千里中央」駅から東へ約800メートル、徒歩約10分。
- 大阪モノレール「千里中央」駅から東へ約800メートル、徒歩約10分。

開校日

教室

定員

20名様

* 詳細日程は、裏面をご覧ください

「豊泉家千里体育館」1F会議室

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町3丁目8-1

基本プログラム

* 2班に分かれて実施

1班 (10名様)	2班 (10名様)
(バイタルチェック)	
● 認知機能測定	(地域活動紹介)
(地域活動紹介)	● 認知機能測定
(休憩)	
● コグニサイズ	
● 講話 (認知症総論・各論)	
● グループワーク	
● 有酸素運動・ストレッチ	
宿題 (振り返り)	
プログラム終了	

認知機能測定



脳体力トレーナー
CogEvo®

脳のリハビリテーションから生まれた、認知機能のチェックとトレーニングができる、エビデンス(科学的根拠)に基づいたクラウドサービス



* あなたの「5種バランス」をチェックします!

「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」のバランス

(詳細は裏面へ)

開校日程・開校時間

開校期間 2024年 5/2 (木) ~7/18 (木) * 全12回開校 (毎週木曜日)

開校時間 毎週 14:00~16:00 (2時間プログラム) * 午後2時開始で午後4時終了

①	5月2日 (木)	バイタル チェック	開校式 やること紹介	オリエンテーション&測定 (問診/認知機能/体力) ※自分発見チェックアンケートシート記入		コグニ サイズ	ストレッチ
②	5月9日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話① 認知症総論 「認知症と体操」	・体力を把握しよう!	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
③	5月16日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話② 認知症各論 「脳体力を鍛えよう」	・認知機能を把握しよう!	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
④	5月23日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話③ 認知症各論 「栄養と認知症」	グループワーク① ・自分の食生活を振り返る	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑤	5月30日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話④ 認知症各論 「メンタル系・睡眠と認知症」	グループワーク② ・ストレス解消法や快眠法	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑥	6月6日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑤ 認知症各論 「口腔と認知症」	グループワーク③ ・口腔体操	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑦	6月13日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑥ 認知症各論 「地域活動と認知症Ⅰ」	グループワーク④ ・社会活動と情報収集	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑧	6月20日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑦ 認知症各論 「予防のための習慣化」	グループワーク⑤ ・自分のための認知症予防法	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑨	6月27日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑧ 認知症各論 「楽しく活動を続けよう」	・住んでいる街の さまざまな活動を知ろう!	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑩	7月4日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑨ 認知症各論 「地域活動と認知症Ⅱ」	・住んでいる街の さまざまな活動を知ろう!	有酸素 運動 ストレッチ 宿題 振り返り
⑪	7月11日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	地域活動紹介まとめ&測定 (問診/認知機能/体力) ※自分発見チェックシートからのおすすめ活動配布		コグニ サイズ	ストレッチ 宿題 振り返り
⑫	7月18日 (木)	バイタル チェック	CogEvo/ 地域活動紹介	コグニ サイズ	講話⑩ 認知症総論 「これからを考えよう」	測定結果返却 (個別アドバイス)	宿題 振り返り ストレッチ 開校 式

ご参加にあたって

持ち物

当日は動きやすい服装でお出てください。室内用シューズ (運動靴等) が必要となりますので、ご準備ください。その他、汗拭きタオルや飲み物 (マイボトル、ペットボトル等) をご持参ください。



ご案内

- 会場に来られたら最初に体温・バイタル測定を行います。
- 体調の悪い時は、無理をせず参加をお控えください。(可能であれば、ご連絡をお願いします。)



* 開始2時間前の時点で気象警報が発令された場合、教室はお休みになります。(その際は教室担当者から連絡させていただきます)

お問い合わせ・お申込み

豊中市 健康推進課 健康支援係 担当: 山寺 (やまでら)

☎ 06-6858-2236 (平日9:00~17:15 土・日・祝日閉庁日)

- * お申込時には ①氏名 ②生年月日 ③性別 ④連絡先 をお知らせください。
- * お申込受付は先着順となり、定員に達し次第受付終了となります。