

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 小牟田 健治

プログラム名	認知症予防		回数	1 回
内容・概要	認知症の種類、原因、症状の概要と予防法、認知症の方に対する接し方について解説します。			
対象者	☐ 幼稚園 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☐ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ その他（団体）		定員	40 名
指導形態	☒ 実 技 ☒ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☒ 一般的 ☒ やや高度 ☐ 高度	
教 材 費	☒ 不要 ☐ 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	☐ 不要 ☒ 要（8,000 円（応相談））	

【1回目の概要について】

タイトル	認知症予防		
必要時間	内容	材料、持ち物	
30 分	認知症の種類、原因、症状	筆記用具	
60 分	認知症の予防法（食事、運動）		
5 分	休憩	準備、備品	
10 分	簡単な認知症テスト	スクリーン、マイク、プロジェクター	
15 分	認知症の方への接し方、まとめ		

【2回目の概要について】

タイトル	フレイル予防		
必要時間	内容	材料、持ち物	
10 分	フレイルとは	筆記用具	
30 分	フレイルの原因		
60 分	フレイル予防法（食事、運動）	長めのタオル	
10 分	効果的なウォーキング法	運動靴、服装	
10 分	まとめ	準備、備品	
		スクリーン、マイク、プロジェクター	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内容	材料、持ち物	
		準備、備品	