

計画力育成講座

こんなお困りごとは
ありませんか？

- ・認知機能の低下を防ぎたい
- ・仲間づくりがしたい
- ・出かけたいけど1人だと不安



日 時

令和7年9月17日～11月5日(毎週水曜日) 全8回
午前10時～11時45分

場 所

大崎第一区民集会所(西五反田3-6-3)

対象・定員

区内に住民登録があり、自分で会場への往復ができる
65歳以上の15名(先着)

参加費

教材費1,000円 ※旅行費に係る費用は自己負担

申 込

令和7年7月22日(火)～8月22日(金)

下記の宛先に電話かFAX(氏名・住所・連絡先・年齢)

講座内容

- ・脳の健康チェック
- ・ウォーキングプログラム
脳を活性化する歩き方
- ・旅行プログラム
- ・旅行先の調べ方、計画の立て方
- ・情報収集の仕方
- ・第6回目に区内日帰り旅行実施など



申込・問合せ

品川区高齢者地域支援課
認知症施策推進係

TEL:03-5742-6042

FAX:03-5742-6882



講座の内容とスケジュール

	主な項目	内容
1回目	計画力育成講座のあらまし 講話 (今日からできる認知症予防生活)	講座のめあてとする内容 認知症と予防する生活上のポイント
2回目	脳の健康度測定 効率を上げるウォーキング①	都健康長寿医療センター開発のファイブコグ チェック 自身の歩いている時の姿勢の特徴を知る
3回目	効率を上げるウォーキング② 旅行プログラム①	コグニサイズ、脳の活性化と歩く関係 旅先の情報を調べる方法と情報管理シートの 記入方法
4回目	効率を上げるウォーキング③ 旅行プログラム②	ウォーキングの習慣化工夫 自身のしたい街歩き計画を持ち寄る
5回目	旅行プログラム③	実際にひとつの街歩き計画を立案する
6回目	旅行プログラム④ 日帰り旅行	計画した街歩きを実行する
7回目	旅行プログラム⑤	旅行ガイドのプロが立案する旅程の立て方 実行した街歩きの振り返り、記録集の作成
8回目	旅行プログラム⑥ 2回目に実施のファイブコグ測定の 結果と説明	長続きする自主グループ作りと次回集まりの 相談 ファイブコグ測定の結果について

