

平成 28 年度 介護予防教室開催内容

第一回 認知症にならないために（いきいき教室） 平成 28 年 5 月 19 日

（講師：作業療法士 鈴木春美、管理栄養士 下野麻有女）

- ・コグニサイズ（認知症予防運動）を皆さんと一緒にいきます（軽く運動できる服装で！）
- ・施設の食事をご紹介します（高齢者の栄養について考えましょう）

第二回 脳を活性化しましょう（めりはり教室） 平成 28 年 9 月 14 日

（講師：音楽療法士 日々あけみ）

- ・楽しく歌を歌いながら、いろいろな動作を加えて脳を刺激

第三回 身も心も元気にしましょう（リフレッシュ教室） 平成 28 年 11 月 10 日

（講師：レクレーションコーディネーター 高橋美和子）

- ・日常生活の中に組み込めるストレッチや体操を学びます

第四回 生活機能向上教室（もりもり教室） 平成 29 年 2 月 15 日

（講師：理学療法士 寺島聡）

- ・家庭でできる機能訓練と日々の生活力向上を目指した内容。