

)

登録名 (ふりがな)	川口 整 (かわぐち ただし)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	げんき認知症予防サロン
活動の種類	指導・講演
活動内容	80歳でも50歳の脳機能を保つスーパーエイジャーを目指します。認知症は誰でも疾患するといわれています。でも、先送り、遅延、予防は可能です。人生100年時代をコミュニケーションスキル向上で楽しみましょう。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	日本健康心理学会員。認知症介助士。健検・健康マスター。横浜市生涯学習ボランティア講師全18区登録。横浜市シルバー人材センターハイスキル講師。厚労省キャラバン・メイト事業協力サポーター養成講座開催。
活動の対象	どなたでも
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

「認知症予防 gennki サロン in ○○」

【内容】

認知症予防サロンは「生きがいのあるシニアライフ」「コミュニケーション向上」「健康ライフ」「認知症予防」「サポーター養成講座」と「座談会スマ楽サロン kaiノ」を45～120分開催。

【定員】

100名

【所要時間】

30～120分

【教材費】

テキスト代

【その他】

冒頭は、健康長寿や生活習慣などのお話をします。オリジナルのテキストに添って進行します。途中で、ゲームを実施します。楽しくちょっと知的になった気分！お仲間とウッフとおしゃべりしながら楽しむ講座です。



街のアドバイザーから

認知症は誰でも罹るといわれる病気です。でも、先送りできます。今までの生活習慣を変える気づきが必要です。気づきから健康長寿の実現がはじまります。