プログラム実践教室・測定会開催場所

下記の会場で実施します。

もりんぴあこうづ

成田市公津の杜4丁目8番地

重兵衛スポーツフィールド中台（中台体育館内会議室）

成田市中台5丁目2番地
※上履きをご用意ください。

下総公民館

成田市高岡1435
※上履きをご用意ください。

教室開催日程

	もりんぴあこうづ（10:00-11:30）	重兵衛スポーツフィールド中台（14:00-15:30）	下総公民館（10:00-11:30）
測定会①	10月 10日（火）	10月 10日（火）	10月 11日（水）
第１回	10月 17日（火）	10月 17日（火）	10月 18日（水）
第２回	10月 24日（火）	10月 24日（火）	10月 25日（水）
第３回	10月 31日（火）	10月 31日（火）	11月 1日（水）
第４回	11月 7日（火）	11月 7日（火）	11月 8日（水）
第５回	11月 14日（火）	11月 16日（木）	11月 15日（水）
第６回	11月 21日（火）	11月 22日（水）	11月 22日（水）
第７回	11月 28日（火）	11月 28日（火）	11月 29日（水）
第８回	12月 5日（火）	12月 5日（火）	12月 6日（水）
第９回	12月 12日（火）	12月 12日（火）	12月 13日（水）
第10回	12月 19日（火）	12月 19日（火）	12月 20日（水）
第11回	1月 9日（火）	1月 9日（火）	1月 10日（水）
測定会②	1月 16日（火）	1月 16日（火）	1月 17日（水）

申込み要領

対象：成田市内在住の６５歳以上の方
定員：集合教室　　各 20名　　　在宅de介護予防（オンライン）100名
申込み：成田市役所　介護保険課までご連絡ください。
参加費：無料　ただし在宅de介護予防の場合、通信費は自己負担となります。

メモ欄

令和５年度

人生カッコよくプロジェクト

～　ｉｎ　成田市　～

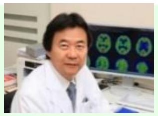
【脳トレ問題】この中にいきものがいます。どこに何がいますでしょうか。

◎シニアになると運動・食事に加えて重要となるのは「脳」です。
◎エクササイズや予防知識、脳トレ等で体と脳を鍛えるプログラムを提供します。

【申込み問い合わせ】
成田市介護保険課　TEL 0476-20-1545

頭と体を鍛える８つのプログラムを同時に実践します。

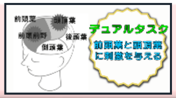
「いつまでも人生をカッコよく生きたい」というのは誰もの願いですが、そのためには脳と体が活き活きとする事が大前提です。今回、そのために様々なプログラムを同時に実践する最新の予防法を提供します。
みんなと一緒に楽しみながら頑張りましょう！



朝田 隆(あさだ たかし)
筑波大学名誉教授
40年以上、認知症の研究・臨床に携わっており、
日本における認知症の権威

脳の健康予防講座

日常生活の中で脳を健康に保つコツをテレビでもおなじみ、わが国の認知症の第一人者である朝田隆先生が解説します。



シニアの食生活講座

低栄養から寝たきりになる「フレイルサルコペニア」栄養・口腔機能の構造から予防法までを解説します。口腔機能を鍛える体操も実践します。

身近な事故防止講座

屋内外でふとしたことから転倒を始めとして様々な事故につながる可能性があります。こうした危険と対策につき、解説します。

いろいろ有酸素運動

ダンスからサーキットトレーニング等、様々な有酸素運動を行うプログラムです。座ってできる有酸素運動も豊富に取り入れています。

本山式筋トレ

毎回鍛えたい筋肉の部位を変えながら行う強めの筋トレです。筋トレと同時に筋肉の刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳の若返りを図ります。

暮らしの脳トレ

歳を重ねる毎に日常生活で苦手になる課題を実践的に取り上げ、記憶、注意、視空間認知、推論を鍛えながら楽しく脳トレを行います。

シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」等普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るエクササイズです。

臨床美術教室

絵を描くなどの創作活動を通じて認知症の予防や改善、心の解放や意欲の向上を目指すプログラムです。

下記のような流れで複数のイベントから構成されます。

まずは参加者全員が集まる全体会から始まります

全体会(1回目)　9月22日(金)

成田市役所

プログラム実践の動機付けとして朝田隆先生の講演やプログラム体験会を行います。

以降、各地域の教室に集合頂き実施します。
①もりんぴあこうづ
②重兵衛スポーツフィールド中台（中台体育館内会議室）
③下総公民館

事前体力測定会　１０月

プログラム実践前に現在の体力と頭の健康チェックを測定し現在の自分の状況を把握します。

集合教室

10月～1月

教室でインストラクターのリードに合わせ左記プログラムを実践し頭と体を鍛えます。全１１回実施します。

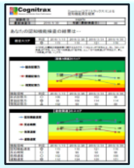
オンライン教室　＊１

９月25日～1月31日

もっと実践をしたい方にはオンラインを利用した教室も提供します。

事後体力測定会　1月

プログラム終了後に再び体力と頭の健康チェックを測定し、実践後の効果と今後の取組や気をつける点について、フィードバックします。

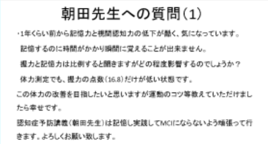


以下全体会（2回目）は全ての教室参加者に大ホールに集まって頂き実施します。（場所は今後決定）

全体会(2回目)　2月2日（金）

成田市役所

全プログラム終了後に、朝田隆先生の講演や日常生活上の質問、助言、修了証の授与を行います。


朝田先生への質問(1)

・1年くらい前から記憶力と視聞認知力の低下が酷く、気になっています。
記憶するのに時間がかかり瞬間に覚えることが出来ません。
握力と記憶力は比例すると聞きますがどの程度影響するのでしょうか？
体力測定でも、握力の点数(16.8)だけが低い状態です。
この体力の改善を目指したいと思いますが運動のコツ等教えていただけましたら幸せです。
認知症予防講義(朝田先生)は記憶し実践してMCIにならないよう頑張って行きます。よろしくお願い致します。

＊１：オンライン教室のプログラム概要については、在宅de介護予防のパンフレットをご参照ください。