

開催日程と申込み要領

【説明会】 オンライン教室に参加するためのスマートフォンタブレットやパソコンを学びます。

日時：①9月20日(水) ②9月21日(木) (10時～16時のうち、1人15分程度)

会場：成田市役所

【全体会】 朝田隆先生にご来場いただき、講演会を実施します。

日時：①9月22日(金) ②2月2日(金) 両日とも、13:30～15:40

会場：成田市役所

【測定会】 (測定会に参加いただける方は、各会場5名程度とさせていただきます。)

内容：①あたまの健康チェック ②体力測定

場所と日時：

もりんぴあこうづ ①10月10日(火) ②1月16日(火) 両日とも、10:00～11:30

重兵衛スポーツフィールド中台 ①10月10日(火) ②1月16日(火) 両日とも、14:00～15:30

下総公民館 ①10月11日(水) ②1月17日(水) 両日とも、10:00～11:30

【ビデオプログラム】全48回 毎週月・木曜日(年末年始 祝日は振替あり)

期間：9月25日(月)～3月11日(月) 毎週月・木曜日(年末年始 祝日は振替あり)

メール配信日

9月	25日(月)	28日(木)				
10月	2日(月)	5日(木)	10日(火)	12日(木)	16日(月)	19日(木)
	23日(月)	26日(木)	30日(月)			
11月	2日(木)	6日(月)	9日(木)	13日(月)	16日(木)	20日(月)
	24日(金)	27日(月)	30日(木)			
12月	4日(月)	7日(木)	11日(月)	14日(木)	18日(月)	21日(木)
	25日(月)	28日(木)				
1月	4日(木)	9日(火)	11日(木)	15日(月)	18日(木)	22日(月)
	25日(金)	29日(月)				
2月	1日(木)	5日(月)	8日(木)	13日(火)	15日(木)	19日(月)
	22日(金)	26日(月)	29日(木)			
3月	4日(月)	7日(木)	11日(月)			

【ライブプログラム】全5回

日時：①10月13日(金) ②10月27日(金) ③11月10日(金)

④11月24日(金) ⑤12月 8日(金) 各日とも、14:00～14:40

定員：100名

申込み：右のQRコードを読み取りお申込みできます。

ご不明な方は、成田市役所 介護保険課 まで、ご連絡ください。

参加費：無料 ただし通信費は自己負担になります。



令和5年度

人生カッコよくプロジェクト～in成田市～

お茶の間にスマートフォンやパソコンで実践する

在宅de介護予防



筋トレ・有酸素運動・脳トレ・美術・音楽・ボイストレーニング等、
様々なプログラム200本以上を好きなところで実践できる
認知症対策に重点を置いた頭と身体を鍛える最新プログラム！



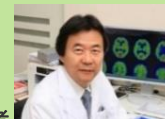
趣旨

長引くコロナ禍の影響で外出機会や社会交流活動が減る中、シニアの方の認知機能が低下しているという報告が(*1)なされ、危機感が高まっております。

人生100年という長寿社会に突入する中で人生をカッコよく生き抜く為には、いつまでも頭も体も活き活きと保つ事が重要です。そこでこの度、認知症予防や介護予防を指導する専門家が集結してご自宅で行える予防トレーニングプログラムを実施します。お手持ちのスマートフォンやパソコンへ配信し、お茶の間に日々の予防に取り組めるよう対応します。奮ってご参加ください。

(*1)～全国945施設・介護支援専門員751人のオンライン調査結果～
2020.8.4 日本老年医学会・広島大学

監修者
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

【申し込み問い合わせ】成田市介護保険課 TEL：0476-20-1545 メール：kaigo@city.narita.chiba.jp

実践スタイル (ビデオとライブ)

プログラムの実践形態はスマートフォンやパソコン・タブレットを使ってどこでも実践できます。プログラムはビデオとライブを組み合わせて、4カ月継続します。

ビデオプログラム (週2回)

いつでも、どこでも繰り返し実践できる!



ライブプログラム (月2回)

講師やみんなと楽しく実践できる!



配信をメールが通知



受信ボタンを押下



再生ボタンで開始



操作は簡単!

ビデオプログラムは、メールが読める方なら誰でも操作可能です。

ライブプログラムがZoomシステムを利用するため、少し異なります。

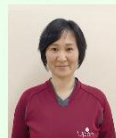
充実した講師陣

各領域の専門家の先生方が集結して、予防取組を支援します。

運動プログラム



本山 輝幸先生
筑波大学体育学院卒
第24代ミスター神奈川
ポテビレジャパン



安部 昌代先生
健康運動指導士
健康運動実践指導者



辻元 淳志先生
認知症予防トレーナー
ストレッチトレーナー



浅見 大紀先生
東京学芸大学院卒
認定上級専門心理士



鍋島 次雄先生
東京藝術大学大学院
修了



井上 喜美江先生
プログラムアソシエイト
マネージャー

(創作) 音楽プログラム



折山 もと子先生
桐朋学園大学卒
国立音楽大学講師



宮島 緑先生
国立音楽大学卒
音楽療法士



牧野 明日香先生
日大芸術学部卒
音楽療法士



蜂谷 和郎先生
日本臨床美術協会
常任理事
東京藝術大学卒
臨床美術士



藤木 晃宏先生
日本臨床美術協会理事
東京藝術大学大学院
修了
臨床美術士



大倉 葉子先生
日本臨床美術協会理事
女子美術大学卒
臨床美術士



岡本真美先生
国立音楽大学卒
音楽療法士



宮武のぞみ先生
国立音楽大学卒
音楽療法士



越智 健二先生
音楽講師



山岸 典子先生
日大芸術学部卒
ボイストレーナー



薮下 典子先生
筑波大学体育学院卒
健康運動指導士



小宮山 伸一先生
プログラムアシスタント

口腔体操

ライブプログラム ファシリテーター

多彩なプログラム

下記の通り8つのトレーニングを並行して実施し、様々な角度から認知予備脳に働きかけます。

運動

本山式筋トレ

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳活性を図るプログラムです。



GO! トレ

有酸素運動を中心に音楽に合わせて様々な動きを行うプログラムです。誰もが自分のペースに合わせてできる運動です。



脳トレ

頭の運動

普段やらない動きを行う事により眠っている脳細胞を使うようにし脳の活性化を図るプログラムです。



みんなと脳トレ

言葉をテーマとした脳トレ問題を出し、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛えるプログラムです。



創作活動

芸術の時間

紙と鉛筆、消しゴムのできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し、脳の活性化を図るプログラムです。



脳活性アートARTMAN

様々な創作技法を学びながら絵画や造形の幅を拡げ、更に様々な感覚を刺激するプログラムです。



音楽プログラム

誰もが知っている音楽に親しみながら様々な脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



口腔体操

ボイストレーニング

ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化を図るプログラムです。



測定会

認知機能測定 : Cognitrax

パソコンやスマホ、タブレットを使って記憶力・注意力・運動速度を測定します。

カエル

これが記憶するように指示された単語であればスペースキーを押してください。

運動5種目測定

握力・開眼片足立ち・通常速度・速歩・TUGを測定します。

