

# 認知症予防・脳いきいきクラブ インストラクター養成講座のご案内

## 2018年11月21日(水) 10:00~16:00

第1講座 脳いきいきクラブ推進のための講座…… 10:00~12:30  
第2講座 脳いきいきクラブ推進のための実習体験 13:30~16:00

講師：認定NPO法人認知症予防ネット神戸 理事長 伊藤 米美  
看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士

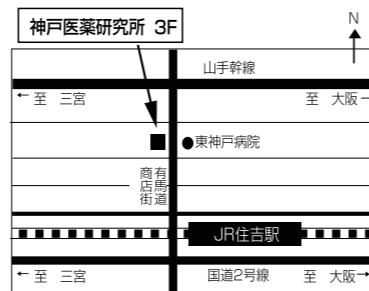
参加定員：45名（先着順）  
参加費：東神戸医療互助組合員 ----- 1000円  
非組合員 ----- 2000円（資料代等・当日徴収します）  
場所：神戸医薬研究所（東神戸薬局）3階

地域の住民同士で行う、認知症予防プログラムの推進役が、「脳いきいきクラブ～記憶力増進～インストラクター」です。このクラブの推進役を養成する「インストラクター養成講座」です。みんなで認知症予防に取り組みませんか。

主催 ●東神戸医療互助組合 TEL・078-851-9381 FAX・078-821-7270  
●認定NPO法人認知症予防ネット神戸 TEL・FAX・078-841-4982

### \* 主なプログラム \*

- 第1講座 講義 2,5時間
- 1) 認知症について理解しよう
  - 2) 早期からの予防の重要性
  - 3) 「脳いきいきクラブ」とは
- 第2講座 実習 2,5時間
- 1) 「脳いきいきクラブ」プログラムの実際
  - 2) 「脳いきいきクラブ」を体験しよう



## 脳いきいきクラブ・友の会 クリスマス会のご案内

年に一度のクリスマス同窓会です。  
お久しぶりの方も  
ぜひ足を運んでください。



日時：12月5日(水) 11:30~(約2時間)  
会場：ビュータワー住吉館1階 ギャラリー  
(東灘区役所西隣り)  
参加費：1000円  
※詳しくは別紙ご案内チラシをご覧ください



## 「歩こう会」の住吉めぐり

### ★★★★★おさんぽあない★★★★★

「歩こう会」では、住吉界隈にできた新しい  
お店や施設のチェックも楽しみの一つです。  
『ファーマーズマーケット マチマルシェ御影』  
(御影郡家) 神戸・阪神地域の地産地消で旬の  
野菜などの販売、併設カフェ『御影キッチン』  
もあります



『恋野温泉 うはらの湯』  
地下1,089mから湧き出した源泉かけ流し  
の天然温泉だそうです。



## 「脳いきいきクラブ」とは？

法人発足以来の継続事業の1つ『脳いきいきクラブ』は竹田伸也先生（鳥取大学）考案の「脳いきいき5か条」を使った地域で楽しめる認知症予防教室です。卒業生は既に100名を超えています。

今後、『脳いきいきクラブ』を共に支えながらご自身の予防にもつながる、インストラクターさん・ボランティアさんのための『インストラクター養成講座』を上記の通り開催致します。

「脳いきいき5か条」とは、認知症予防のための生活習慣を「食・動・楽・知・休」の5つの領域で、日々の生活で簡単にわかりやすく取り組んでいただくものです。教室開催日には、日々の取り組みをお互いに報告することで褒めたり褒められたり。

また、ゲームや音読を行い、仲間と一緒に楽しく続けられる内容になっています。実際にクラブを修了された方々がボランティアさんとして参加し教室を盛り上げながら、ご自身の認知症予防につなげていらっしゃる。地域のつながりや居場所づくり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのきっかけ作り、ご近所さんやご友人同士で、またクラブ修了の方、『インストラクター養成講座』にご参加ください。



## ワンポイント・レッスン

### ◇動きの説明

右足を3回踏みならず足拍子のあと、同じように左足で3回、両足踏みをしながらかみそを7回。

### ◇ポイント

- ① 2回目は左足から始める。
- ② 手と足の拍子を合わせる。
- ③ 声も出してみましょう。

## レッスン⑦ / タンタン七拍子 ♪

3・3・7拍子のリズムで手拍子、足拍子に挑戦。  
慣れてきたらスピードアップしてみましょう♪

