

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業  
**認知症に強い脳を作るウォーキングのすすめ**  
**認知症予防プログラム実践リーダー養成講座**

ウォーキングプログラムは、認知症にならないことを目的として行うプログラムです。ウォーキングにはさまざまな効果が期待できます。高血圧や高コレステロール、肥満、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症などの生活習慣病が予防できます。また、うつ的な気分が解消する、スタミナがついて疲れなくなる、眠りの質がよくなる、足腰が鍛えられて転びにくくなるという効果もあります。

実践リーダーとは、東京都老人総合研究所で開発された認知症予防に効果的なウォーキングプログラムの実践力を身につけて文京区地域でのグループ活動をサポートするスタッフです。

養成講座は、「地域で」「楽しく」「長続きする」「効果が見える」プログラムの考え方と進め方、役割と実践方法について、5か月間の実践と月1回ずつ計5回の講座を通じて習得していただきます。

月	各回のテーマと課題	日程:①②③の内月1回希望日参加会場
10月	<b>【第1回】</b> ・自己紹介 ・認知症に強い脳を作るウォーキングの進め方 ・効果的な早歩きの方法 ・運動強度50%強度の心拍数を知ろう ・習慣化を目指すウォーキングの方法 ・ウォーキングカレンダーのつけ方を知ろう  課題:ウォーキングカレンダーをつけてみよう	① 1日(火) 10時～12時 ② 13日(日) 10時～12時 ③ 25日(金) 14時～16時  ①②③文京シビックセンター5階 区民会議室
	<b>【第2回】</b> ・ウォーキングカレンダーの記録報告 ・計測 ・目標の立て方を知っておこう ・早歩き体験を計画しよう  課題:ウォーキングカレンダーをつけてみよう 自分たちで早歩きをしてみよう ウォーキングマップを集めよう	① 5日(火) 10時～12時 ②16日(土) 10時～12時 ③29日(金) 14時～16時  ①文京シビックセンター5階 区民会議室 ②③地域交流室
12月	<b>【第3回】</b> ・ウォーキングの記録の報告 ・グループで実施した早歩きの報告 ・ウォーキングイベントの計画をたてて実施しよう(会場～会場) ・イベントの反省  課題:ウォーキングカレンダーをつけてみよう 自分たちで早歩きをしてみよう イベントの情報を集めよう	① 3日(火) 10時～12時 ②14日(土) 10時～12時 ③20日(金) 14時～16時  ①文京シビックセンター5階 区民会議室 ②③地域交流室
	<b>【第4回】</b> ・ウォーキングの記録の報告 ・ウォーキングイベントの計画をたててみよう  課題:ウォーキングカレンダーをつけてみよう 自分たちでイベントを実行しよう	① 7日(火) 10時～12時 ②18日(土) 10時～12時 ③24日(金) 14時～16時  ①文京シビックセンター5階 区民会議室 ②③地域交流室
2月	<b>【第5回】</b> ・ウォーキング記録の報告・イベントの報告 ・今後の活動の仕方について ・テキスト全体の振り返り ・学んだことでどんなことが出来そうか話し合おう	① 4日(火) 10時～12時 ②15日(土) 10時～12時 ③21日(金) 14時～16時 ①文京シビックセンター5階 区民会議室 ②③地域交流室

主催: NPO法人地域医療・福祉サービス振興会  
 後援: 文京区  
 協力: NPO法人 認知症予防サポートセンター 講師  
 ■お申込み・お問合せ:地域交流室:TEL 03-5942-4561  
 ◆FAXでお申し込みの方は裏面をご利用下さい:03-5942-4562  
 E-mail amenity@fuga.ocn.ne.jp