

みなさん！神明健康クラブで 健康体操しませんか！

(認知症予防プログラム説明会も同時に行ないます。)



日 時：11月19日（日）
（10時～）

場 所：神明中学校
視聴覚室（2階）
（杉並区南荻窪2-37-28）

服 装 運動ができる服装、裸足
になりますが、五本指の
靴下でも大丈夫です。

参加費：無料

内 容：椅子に座って健康体操
認知症予防プログラム説明会



認知症予防プログラム（パソコン&健康体操）概要

今回のプログラムは、パソコンの学習に興味を持ち、また、認知症になりたくないと考えている人のためのプログラムです。神明健康クラブでは、毎週1回（4か月間、合計17回開催）定期的に集まります。6人から8人のグループで、パソコンを使ってミニコミ誌を作ることによって認知症を予防する活動を進めていきます。また、転倒防止、認知症予防に役立つ健康体操も行います。

- 参加対象 65歳以上の方（※65歳以下でのご希望の方はお問い合わせください）
- 内 容 認知症予防プログラム パソコンのすすめ（東京都健康長寿センター研究所監修）
転倒防止、認知症予防体操
- 費 用 1,500円（17回分テキスト代含む）
- 日 時 平成29年12月2日（土）～平成30年3月31日（土） 毎週土曜日または日曜日
午前10：00～12：00（全17回）
- 持 物 ノートパソコン、デジタルカメラもしくはスマートフォン
（各自ご準備いただき毎回お持ちいただきます）



- 服 装 健康体操は裸足になりますが、五本指の靴下でも大丈夫です
- 場 所 神明中学校視聴覚室（2階）杉並区南荻窪2-37-28
- 主催申込 南荻窪会：大林 090（3690）7829
神明町文化会 光田 090（1036）3309
西荻窪町会：秋山 090（1042）0022
ケア24西荻 03（3333）4668
ケア24南荻窪：03（5336）3724

※スケジュールは裏面をご覧ください

パソコンのすすめ
場所: 神明中学視聴覚室 時間: 10時～12時

回	日時	プログラム内容				自宅で行うこと
	12月2日(土)	オリエンテーション				
1	12月10日(日)	ノフトのインストール	KBソフトの立上げ	ミニコミ誌のテーマ	マウス・タッチタイピング練習	ミニコミ誌の記事を考えたレイアウトシートに書く
2	12月16日(土)	ミニコミ誌記事の発表	マウス タッチタイピング練習			ミニコミ誌の記事を考える 1日15分マウスタッチタイピングの練習
3	12月23日(土)	ミニコミ誌記事の発表	タッチタイピングの練習	ワードの基礎		ミニコミ誌の記事の完成 1日15分マウス タッチタイピングの練習
4	1月6日(土)	レイアウト発表	ワードの基礎	ワードの基礎(段組み)	ワードの基礎(中央揃えなど)	ミニコミ誌の記事の完成 1日16分マウス タッチタイピングの練習
5	1月13日(土)	ワードの基礎(文字を大きくしてみる)	ワードの基礎(文字の色を変えてみる)	ワードの基礎(字体を変えてみる)	ワードの基礎(飾り文字を変えてみる)	ワード基礎練習 タイピング練習
6	1月20日(土)	写真 イラスト取り込む方法を知る USBを使う	写真やイラストを文章に差込む			ワード基礎練習 タイピング練習 写真やイラストを侵入する練習
7	1月28日(日)	写真やイラストのサイズ変更の方法を知る	写真やイラストの位置移動の方法を知る	写真やイラストのサイズ変更を知る		第7回の復習 ワード基礎練習 タイピング練習
8	2月3日(土)	ミニコミ誌第2号のテーマ決定	USB保存方法を知る	表紙の作り方を知る		表紙を作成 タイピング練習
9	2月10日(土)	全体のレイアウトの仕方を知る	印刷の仕方を知る	仮印刷してみる		自分に記事を完成 表紙を完成
10	2月18日(日)	ミニコミ誌を編集	印刷			第2号の自分の記事を案をワードで作成
11	2月24日(土)	記事を発表	第2号の配布先や編集方針を話し合う			紹介された本を購入して ページ番号の入れ方を学ぶ
12	3月3日(土)	表紙を発表				自分の記事を作成
13	3月11日(日)	記事や表紙を発表	記事をつないで仮編集	仮印刷		レイアウトの修正案を考える 自主化の検討
14	3月17日(土)	レイアウトについて話し合う	編集作業	印刷		印刷したミニコミ誌を配る
15	3月24日(土)	次号に向けての話し合い	自主化準備			活動場所の情報を手に入れる
16	3月31日(土)	自主化に向けての話し合い				