

神明健康クラブ

募集説明会開催

(～認知症に強い脳をつくる～旅行のすすめ&健康体操)



10月20日(土) 10時から12時

まちナカ・コミュニティ **西荻みなみ**

神明健康クラブ旅行のすすめでは、毎週1回(4か月間、合計16回開催)定期的に集まり、6人から8人のグループで、旅先の情報を調べ、旅の計画を立て、旅行することを通じて知的な機能を使う習慣を身につけ、認知症を予防することを狙いとしています。プログラム終了後は、参加者の方々が自主化(自立してプログラムを継続)することを目指します。



神明健康クラブ

プログラム概要

- 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 「旅行のすすめコース&健康体操」
- 費 用 2,000円(16回分)※テキストお持ちの方は500円
※16回の内、2回は日帰り旅行を計画実行します。(実費精算)
- 日 時 平成30年11月3日～平成31年3月2日(16回)
毎週土曜日(日曜日の日もあります)
午前10:00～12:00(全16回)
- 場 所 まちなか・コミュニティ **西荻みなみ** 「西荻南2-28-14」
- 主催申込 西荻窪町会 半田 明子 090-9374-9112
北 あきのり 090-1690-1912

至吉祥寺

JR西荻窪駅 南口

至新宿

● みずほ銀行

西武信用金庫 ●

● 西荻南児童館

● 西荻みなみ

「西荻南2-28-14」

※スケジュールは裏面をご覧ください

場所: まちなか・コミュニティ西荻みなみ 時間: 10時～12時
(第8回と第14回は旅行を実施します。)

回	日時	プログラム内容	自宅で行うこと
	11/3(土)	オリエンテーション・体操	
1	11/11(日)	行き先を決める・体操	情報探し
2	11/17(土)	集めた情報を発表しあう・体操	情報シート作成
3	11/24(土)	集めた情報を発表しあう・体操	情報シート・交通 情報シート作成
4	12/2(日)	集めた情報を発表しあう・体操	情報整理シート 作成
5	12/9(日)	情報整理番号を地図に記入・体操	旅程シート 作成
6	12/15(土)	旅程シートを報告しあう・体操	旅程シート完成
7	12/22(土)	旅行実施打ち合わせ・体操	旅行準備
8	1/5(土)	旅行実施(日程はグループで調整)	旅行記録シート 作成
9	1/12(土)	次回の旅行先を決める・体操	地図を手に入れる
10	1/19(土)	集めた情報を発表しあう・体操	旅行記録集 作 成
11	1/26(土)	自立に向けて準備・体操	情報シート・交通 情報シート作成
12	2/2(土)	集めた情報を発表しあう・体操	旅程シート 作成
13	2/9(土)	旅行実施打ち合わせ・体操	旅行準備
14	2/16(土)	旅行実施(日程はグループで調整)	旅行記録シート 作成
15	2/24(日)	自立に向けての話し合い・体操	旅行記録集 作成
16	3/2(土)	旅行記録集作成・体操	