

介護予防教室 プログラム表

◎開催場所 : ATC11階エイジレスセンター ◎時間 : 第2・4木曜日 10:30～12:00 ◎全11回		
1	体力測定	運動①
2	運動理論①と運動指導	運動①
3	認知症勉強会 ～物忘れと認知症の違い～	運動①
4	栄養改善① 老化を防ぐ食生活	運動①
5	栄養改善② 栄養の上手な取り方	運動②
6	栄養改善③ メタボリックシンドローム予防	運動②
7	尿失禁体操①	運動②
8	尿失禁体操②	運動③
9	認知症勉強会 ～脳活性トレーニング～	運動③
10	体力測定	運動③
11	体力測定と体力測定結果報告	アンケート 意見交換会
◎教室をご欠席される場合は前日までにこちらにご連絡ください。 NPO法人エイジコンサーン・ジャパン 電話 : 050-3392-3519 (11:00～17:00) お電話の際は、お手数ですが参加されている教室名とお名前をお申し出下さい。 ◎教室でお配りする配布物の自己管理のためのファイルなどをお持ち下さい。 ◎運動しやすい服装、靴でご来場下さい。 ◎教室の進行具合により終了時間が変更になる場合があります。		