

脳活塾1コース目日程および教室内容

日程および時間		脳活のための学習（前半約25分）		運動 （後半約60分）
		学習内容	担当者	
9月 4日（水）	午前10時～ 11時30分	オリエンテーション他	市保健師	担当者 健康運動指導士
9月11日（水）		認知症について	市保健師	
9月18日（水）		コグニサイズとは	健康運動指導士	
9月25日（水）		認知症予防と生活習慣	市保健師	
10月 2日（水）		認知症予防と運動	健康運動指導士	
10月 9日（水）		脳活性化のための食生活① 食事バランスについて	管理栄養士	
10月16日（水）		脳活性化のための食生活② 取り入れたいおすすめ食材	管理栄養士	
10月23日（水）		脳活性化とお口の機能の関わり①	歯科衛生士	
10月30日（水）		脳活性化とお口の機能の関わり② 実際の口腔ケア方法他	歯科衛生士	
11月 6日（水）		振り返り・まとめ他	市保健師	