

# 椅子に座ったまま介護予防講座

【東京エリア】

概要	体操は「体」を「操」る。と描きます。自分の身体が思うように操ることが日常でできれば、自然と介護は遠くなります。「動かして・力を入れて・考える」ただそれだけで衰えも予防できます。普段、運動をされている方々も「動かして・力を入れて」は意識していても、「考える」ことをしていますか？考えるポイントは、混乱すること。同じような日常生活では、なかなか混乱は生まれません。できなくても大丈夫！椅子に座ったまま、「考える」体操を楽しみましょう。
----	---

時間帯	中項目	小項目	時間
9:30~9:40	オリエンテーション		10分程
9:40~11:50	ごぼう先生と楽しむ 大人の健康体操	テクテク（運動）モグモグ（食事）ワクワク（趣味）コソコソ（交流）ドキドキ（期待）という5つのキーワードで、参加者の日常生活を振り返りながら、体操を交えて、認知症の祖母やロボットと暮らす祖父の実体験を交えて、分かりやすく介護予防をお伝えいたします。	130分程 (休憩含)
11:50~12:00	終了	質疑応答・アンケート記入等	10分程

開催日程	2022年2月19日（土）
開催時間	9:30-12:00
開催会場	AP丸の内／東京都千代田区丸の内1-1-3 日本生命丸の内ガーデンタワー 3F（予定）
持ち物	筆記用具