

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 藤野 麻恵

プログラム名	終活と看取りと認知症予防		回数	3 回
内容・概要	終活、看取りと認知症予防を交えて楽しく、前向きに考えるための講座			
対象者	☐ 幼稚園 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☐ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☐ その他（ ）		定員	10 名
指導形態	☒ 実 技 ☒ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☐ 一般的 ☐ やや高度 ☐ 高度	
教 材 費	☒ 不要 ☐ 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	☐ 不要 ☒ 要 (3,000～6,000 円(資料内容による))	

【1回目の概要について】

タイトル	今日から明るく終活はじめませんか	
必要時間	内容	材料、持ち物
2 時間	どのように看取りたいか、看取ってほしいのかを一緒に考えながら終活をする。終活は準備ではなく、これからをどう生きるかを考える活動。活動をするためには認知症予防はかせません。簡単脳トレの紹介、体験をしながら、笑顔で楽しい終活をプレゼントする講座です。	なし
		準備、備品
		なし

【2回目の概要について】

タイトル	認知症予防の簡単脳トレ アイデア講座	
必要時間	内容	材料、持ち物
2 時間	自宅でちょっとだけ。買い物の時ちょっとだけ。脳トレを試してみませんか。脳の血流 UP させて、脳を活性化。楽しかったことを思い出す、指先を使う、数字を使って考えてみる。日々の生活で脳トレが出来るたくさんの楽しいアイデアの講座です。	なし
		準備、備品
		なし

【3回目の概要について】

タイトル	認知症予防の脳トレにもなるレシピの紹介講座	
必要時間	内容	材料、持ち物
2 時間	食べて元気にをテーマに、食生活の中に絶対的な予防法はまだ見つかっていませんが、さまざまな予防策は有る事が分かっています。視野を広くして認知症予防につながるレシピを紹介する講座です。	なし
		準備、備品
		なし