

楽しく学んで、認知症になっても住みやすいまちづくり

那覇市 認知症予防リーダー養成講座

認知症予防リーダーとは？

認知症について学び、認知症予防に効果がある体操や脳トレなどを地域の身近な場所で開催し、地域の方々が自分らしく楽しい生活を送れるようサポートする役割を持つ人です。



参加費無料

実技や
グループワークで
実践力を育成

知症予防の知識や
効果がある体操が
学べます

修了者には体操
DVDをプレゼント

令和8年

日時 11月11日、18日、25日、12月2日、9日 **水**
14:00～16:00 (全5回)

定員 先着30名 **会場** 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール
(那覇市安里2丁目1-1 さいおんスクエア3階)

対象 ・運動制限のない20歳以上の那覇市民
・講座受講後、地域でボランティアで活動できる方

申込 電話・オンライン申請 (2次元コード)
申込期間 10月1日(木)～23日(金)



講座内容は
裏面に

申込・お問い合わせはこちら

那覇市役所チャージかんじゅう課 包括支援グループ 担当: 平良、宮城

098-862-9010 [受付時間] 9:00～17:00 [休館] 土曜・日曜・祝日

プログラム

開催日（全5回）	内容
第1回 11月11日（水） 14時～16時	・ 開講式 那覇市の現状と目指す姿について ・ 講義 認知症について ・ グループワーク 認知症の方と関わるときに感じたこと ・ ストレッチ体操
第2回 11月18日（水） 14時～16時	・ 講義 認知症予防について ・ 認知症家族の会の方からのお話 ・ グループワーク 認知症家族の会の方の話を聞いて感じたこと
第3回 11月25日（水） 14時～16時	・ 講義 認知症の人、その家族と接するときの心構え ・ コグニサイズ① ・ 認知症予防リーダー実践者からのお話 ・ グループワーク 活動計画に向けた意見交換会
第4回 12月2日（水） 14時～16時	・ 講義 認知症予防リーダーとして地域で活動するために必要なこと ・ コグニサイズ② ・ グループワーク 活動計画をグループで作成
第5回 12月9日（水） 14時～16時	・ 講義 ストレッチ体操、準備体操、コグニサイズの復習 ・ 予防教室のロールプレイ ・ 包括職員との顔合わせ ・ 閉講式



受講後の活動について、那覇市や担当地域包括支援センターと相談できます。

楽しみながら、一緒に正しい認知症の知識を学びましょう♪