

# 脳活！ウォーキング講座

みんなで歩こう  
みんなで話そう  
そして見つけよう

- ◆『ウォーキングの習慣化』を目指した講座内容となっています
- ◆講師の指導のもと、グループごとにウォーキングの計画を立てて早歩き体験をします  
(講座の中では長いコースを歩く内容にはなっていません)



回	開催日	講座内容	持ち物等
1回目	令和3年12月14日 (火) 10:00~12:00	◆認知症予防やウォーキングの効用について ◆ウォーキングカレンダーの書き方や歩数計の使い方などについて講義	・筆記用具 ・歩数計 (お持ちでない方には貸し出します)
2回目	令和3年12月21日 (火) 10:00~12:00	○歩行計測 ・約400m歩き、歩くのにかかった時間や心拍数を測ります ・実際に歩く時間は15分程度です	・筆記用具 ・歩数計 ・ウォーキングカレンダー等 ・動きやすい服装 (外を歩きます) ・水分補給の飲み物
3回目	令和3年12月28日 (火) 10:00~12:00	◆講師の指導のもとグループごとにウォーキングの計画を立てて会場周辺で早歩き体験	・筆記用具 ・歩数計・ウォーキングカレンダーや資料等 ・動きやすい服装 (外を歩きます) ・水分補給の飲み物
<b>グループで早歩き体験やウォーキングイベントをやってみましょう(会場近辺)</b>			
4回目	令和4年1月18日 (火) 10:00~12:00	○ウォーキングイベント開催報告 ○講師の指導のもとグループごとにウォーキングの計画を立てて会場周辺で早歩き体験	・筆記用具 ・歩数計 ・ウォーキングカレンダー等 ・動きやすい服装 (外を歩きます) ・水分補給の飲み物
<b>グループで早歩き体験やウォーキングイベントをやってみましょう(少し範囲を広げて)</b>			
5回目	令和4年2月15日 (火) 10:00~12:00	◆ウォーキングイベント開催報告 ◆『ひとりで(も)できる認知症予防』紹介 ◆ウォーキングの計画づくり ◆今後の活動について	・筆記用具 ・歩数計 ・ウォーキングカレンダー等
<b>グループで自主的に活動を始めましょう</b>			
6回目	令和4年3月22日 (火) 10:00~12:00	○早歩きの計測 ○自主活動の報告会・交流会	・筆記用具 ・歩数計 ・ウォーキングカレンダー等 ・動きやすい服装 ・水分補給の飲み物