

脳活!

# ウォーキング講座

—ウォーキングは最強の脳トレです!—

## こんな方におすすめ!

- ✓ 新しい仲間をつくり、行動範囲を広げたい方
- ✓ ウォーキングで体力づくりをしながら、認知症予防をしたい方
- ✓ 講座終了後も、自主グループの仲間と一緒に活動したい方

9/13(水)  
申込み  
締め切り

## 開催日時

令和5年 9月20日, 27日 / 10月4日, 25日 / 11月15日 / 12月20日  
いずれも水曜日 / 全6回 / 10:00 ~ 12:00

## 自主活動候補日

令和5年 10月11日, 18日 / 11月1日, 8日, 22日, 29日 / 12月6日, 13日  
いずれも水曜日 ※上記候補日の中で日程や場所・内容等を講座内で企画していただきます

## 対象・定員

- 65歳以上の千代田区民 15名程度(応募者多数の場合は抽選)
  - 自立して参加できる方
  - 講座終了後も仲間と長くウォーキングを続けたい方
- ※医師から運動を止められている方、  
以前この講座を受講された方はご遠慮ください

## 会場

万世橋区民館 8階 洋室D (千代田区外神田1-1-13)

## 持ち物

動きやすい服, 歩きやすい靴, 飲み物, タオル, 筆記用具



## 講座スケジュール（自主活動日を含む）

回数	日程(いずれも水曜日)	内容
1	9月20日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 認知症予防に効果的なウォーキングの方法について</li> <li>■ ウォーキングカレンダーの書き方や歩数計について</li> <li>■ 自己紹介</li> </ul>
2	9月27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 効果的な早歩きについて</li> <li>■ 早歩きの計測（会場の近辺）</li> </ul>
3	10月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウォーキングイベントの計画</li> <li>■ 早歩きの体験（会場の近辺）</li> </ul>
	10月11日, 18日	自主活動候補日（第1回目）
4	10月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウォーキングイベントの報告</li> <li>■ ウォーキングイベントの計画</li> <li>■ 早歩きの体験（会場の近辺）</li> </ul>
	11月1日, 8日	自主活動候補日（第2回目）
5	11月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウォーキングイベントの報告</li> <li>■ ウォーキングイベントの計画</li> <li>■ 早歩きの体験（会場の近辺）</li> </ul>
	11月22日, 29日 12月6日, 13日	自主活動候補日（第3～4回目）
6	12月20日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自主活動の報告会</li> <li>■ 今後の活動について</li> <li>■ 早歩きの計測（会場周辺）</li> </ul>

## 脳活！ウォーキング講座 FAX申込み書（9/13締め切り）

千代田区 在宅支援課 介護予防担当宛て 03-3265-1163(24時間受付)

(フリガナ) ご氏名	( )
ご住所	〒 千代田区
生年月日	年 月 日 ( 歳)
電話番号	- -