

# 杉並区 認知症 予防 教室

## パソコン&ウォーキング教室

わくわく感を味わいながらウォーキングの有酸素運動により脳を鍛えます。パソコンは初めての人でもゼロから学び、学びを通じて脳の**エピソード記憶**を目覚めさせ、グループ活動による仲間同士の助け合いで**注意分割機能**の向上、ミニコミ誌の企画・作成を通じて**計画力**の活性化とパソコンの技術習得による**認知症予防**をしていく教室です。



教室の定員は各組 24 名で、  
4つのグループに分かれ



**6人のグループにファシリテーターが一人ずつ付いて皆さんの自主的学びの支援をしていきます。**



**神代植物園の散策などもあり、**

**散策をしながら、正しいウォーキングの仕方も学び仲間相互の交流も深めます。**

昨年までの参加者たちは？

今でもグループで集まり、勉強をしています。

会場：東京中央農業協同組合（成田東5-18-7 4階会議室）

日程：9月4日から毎週木曜日、12月11日までの計15回

詳細日程は、裏面を参照ください。（10月29日は、10時～14時）

時間：**午前の組：10時～12時半**      **午後の組：1時半～4時**

費用：テキスト代 ￥1,300円（実費）

歩数計：お持ちの方はご持参ください。購入希望の方はご紹介します。

## 「脳も体も健康！パソコン&ウォーキング教室」全日程表

回数	日付	時間	場所	プログラム内容
第1回	9月4日(木)	10時～12時半 13時半～16時	東京中央農業協同 組合 4階会議室	ウォーキング講座① ウォーキングのコツ、歩数計の使い方
第2回	9月11日(木)	同上	同上	ウォーキング講座② ウォーキング記録の書き方
第3回	9月18日(木)	同上	同上	教室経験者の体験談 パソコン操作の基礎
第4回	9月25日(木)	同上	同上	ミニコミ誌の記事を作る マウスの練習、タイピング練習
第5回	10月2日(木)	同上	同上	ワードの基礎、 パソコンのファイルの扱い方
第6回	10月9日(木)	同上	同上	ワードの基礎 文字の入力・削除、文書の保存
第7回	10月16日(木)	同上	同上	文字の色・大きさの変更 ワードアートの挿入
第8回	10月23日(木)	合同 10時～14時	神代植物園	ウォーキングイベント 神代植物公園内の散歩と昼食会(そば) デジタルカメラの操作
第9回	10月30日(木)	10時～12時半 13時半～16時	東京中央農業協同 組合 4階会議室	デジカメ写真のパソコンへの取り込み 写真を文章に取り込む
第10回	11月6日(木)	同上	同上	写真やイラストのサイズ変更・移動 写真と文章の整列・関連付け
第11回	11月13日(木)	同上	同上	USBメモリの扱い ミニコミ誌の表紙を作る
第12回	11月20日(木)	同上	同上	全体の記事のまとめ 段組みの方法、印刷の仕方
第13回	11月27日(木)	同上	同上	ミニコミ誌第1号の完成 印刷、ミニコミ誌第2号の原案作成
第14回	12月4日(木)	同上	同上	自主化のための具体的準備 自主化後のウォーキング計画
第15回	12月11日(木)	同上	同上	自主化の話し合い 次回以降の予定、場所の決定

### パソコン学習の主な内容

1. パソコンの基礎・操作方法、マウスの扱い方
2. 文字入力・文字色・文字形・大きさの設定
3. 写真やイラストの取り入れ方、文章への挿入
4. 段組みや印刷の方法

### ウォーキングの目的地

1. ミニウォーキング、成田西善福寺川周辺
2. ミニウォーキング、会場(成田東)周辺
3. ウォーキングと植物園散策(昼食会食)  
調布市「神代植物公園」

実施団体：特定非営利活動法人 わくわくネット

所在地：杉並区阿佐谷北6丁目26番13号 ゆうゆう阿佐谷北館内

連絡先：TEL 03-5356-8505 FAX 03-3338-0436