

知的好奇心応援教室 日程別プログラム

教室名

脳も体も健康！パソコン＆ウォーキング教室

NPO法人わくわくネット

	項目	内容	時間	備考	
第1回 9月13日 13:30～16:00	オリエンテーション	担当者の紹介 教室の流れについて説明	10分		
	ワンコグ		20分		
	自己紹介	グループごとに自己紹介をする	15分	グループ活動	
	DVD上映	脳を鍛える生活を始めませんか？	20分	介護予防課教材	
		休憩	10分		
	ウォーキング講座 ①	ウォーキングの効用と事前チェック		20分	始めたい人の ウォーキングプ ログラムに準ず る
		安全・効果的なウォーキング		15分	
		心拍数・歩幅の測定等		15分	
歩数計の使い方			10分		
家での課題説明	・ウォーキング記録ノートのつけ方 ・初日15分以上のウォーキング ・徐々にウォーキング歩数を伸ばす	10分			
次回の案内	場所・持ち物などの確認 欠席の連絡方法	5分			

	項目	内容	時間	備考	
第2回 9月20日 13:30～16:00	ウォーキングの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎	
	ウォーキング講座 ②	ミニウォーキングの準備・説明		10分	班毎に分かれて
		ミニウォーキング・クールダウン		50分	
			休憩	10分	
		ミニウォーキング体験の感想		20分	グループ活動
		歩数累積記録のつけ方		15分	
		ウォーキングの習慣化のコツ		5分	
		公園から歩く会などの催しの紹介		5分	
		グループで歩くことの検討	10分	グループ活動	
	家での課題説明	・ウォーキングノートへの記録 ・徐々にウォーキング歩数を伸ばす	5分		
次回の案内	場所・持ち物などの確認 パソコンの所有有無の確認	10分			

	項目	内容	時間	備考
第3回 9月27日 13:30～16:00	ウォーキングの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	パソコンプログラムの概要	概要と脳老化予防のパソコン効果	30分	テキストとPPTで 説明
		教室の目指す目標		
		プログラムの流れと全体の予定		
	経験者の感想	パソコンプログラム経験者の感想	10分	プログラム経験者
		休憩	10分	
	ミニコミ誌テーマの決定	グループでミニコミ誌テーマの話し 合いをしてテーマの決定をする。 この間にファシリテータによるソフト のインストール準備をする	15分	グループ活動
	パソコン操作	マウスの使い方に慣れておこう	15分	ファシリテーター の見本に従って 各自練習
		タッチタイピングの練習をしてみよう	30分	
		電源の切り方、立ち上げ方の練習	5分	
KBソフトの立上げと使い方の練習		10分		
家での課題	・マウス、タッチタイピングの練習 ・ミニコミ誌の記事を考え、 手書きで書いてみる ・ウォーキングの継続とノートの記録	5分		
後片付け	片付け	10分	全員で	

第4回 10月4日 13:30~16:00	項目	内容	時間	備考
	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	考えてきたミニコミ誌の記事の発表	考えてきた記事を各自に読んでもら	40分	グループ活動
		パソコンの技術として学びたいことを話合う		
		休憩	10分	
	マウスの練習の確認	マウスの練習が家で出来たかどうか話合う、できなかった人がいればできるメンバーから説明してもらう	10分	グループ活動
	タッチタイピングの学習方法を学ぶ	ファシリテーターがモデルを示して、タッチタイピングの学習方法を学ぶ	20分	ファシリテーターから学ぶ
		メンバーの皆さんは、家でもできるようにするまで学習する	45分	グループ内で教え合う
	分からないところがあればファシリテーターにマウス・タッチタイピングのモデルをもう一度示して貰い、分かるまで質問する		ファシリテーターから学ぶ	
家での課題	・毎日、1日15分のマウスとタッチタイピングの練習 ・ミニコミ誌の記事を考える ・ウォーキングの継続とノートの記録	5分		
後片付け	片付け	10分		

第5回 10月11日 13:30~16:00	項目	内容	時間	備考
	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	考えてきたミニコミ誌の記事の発表	記事をコピーして読み上げる	30分	グループ毎
		文字数、写真、イラストの配置なども説明しレイアウトも考える		
	タッチタイピングの練習	メンバー同士の教え合いを重視する みんなで支えあう関係を作り上げる 家で練習してきて困ったことなどを質問して、わかるメンバーから教えてもらう関係を作る	20分	グループ内で教え合う
	休憩を挟み会場周辺をミニウォーキング		30分	
	ワードの基礎:ファイルを開く・閉じる練習をする	テキストに従って、ファシリテーターによく説明を聞く	40分	ファシリテーターの説明
		すでにワードを使いこなした人は教える役が出来るように教える方法をファシリテーターの見本から学ぶ		ファシリテーターから学ぶ
家での課題	・今日やったことを復習する ・毎日、1日15分のマウスとタッチタイピングの練習 ・レイアウトシートにミニコミ誌の記事を完成させる ・ウォーキングの継続とノートの記	10分		
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第6回 10月18日 13:30~86:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	各自が考えてきたレイアウトシートの発表をする	記事を完成させるためにパソコンで何を学ぶべきかを含めて発表する これから何を学ぶべきかグループで検討する	25分	グループ毎
	ワードの基礎を身につける	文字を入力・削除する方法を学ぶ	20分	ファシリテーターの説明に続いて、各自教え合いながら練習する
		休憩	10分	
		文書に名前をつけて保存する	15分	
		段組みの方法を学ぶ	20分	
	家での課題	中央揃え・右揃えの方ほを学ぶ	20分	10分
<ul style="list-style-type: none"> 自分の記事でワードの練習をする 毎日、1日15分のマウスとタッチタイピングの練習 ウォーキングの継続とノートの記録 次回の為にデジタルカメラの使い方・準備について、予備知識 				
次回案内	ウォーキングイベントの案内 用意するもの、服装、靴、持ち物 雨天時の連絡など	10分		
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第7回 10月25日 10:00~14:00	吉祥寺駅集合	バスにて、神代植物園へ	30分	ファシリテーターの案内と説明
	ウォーキング参加者	参加者確認・点呼	10分	
	ウォーキングの準備	コースの説明 準備体操	15分	
	ウォーキング	ウォーキング開始	45分	グループにわかれてファシリテーターに従う
		デジカメ写真による風景・花等の撮	60分	
		蕎麦屋で食事、他		
		ウォーキング再開	45分	
	家での課題	クーリングダウン		10分
バス停まで		<ul style="list-style-type: none"> 自分の記事でワードの練習をする 毎日、1日15分のマウスとタッチタイピングの練習 メンバー同士で教え合う席順を考えよう ウォーキングの継続とノートの記録 デジタルカメラで撮った写真を確認 		
吉祥寺駅にて解散				

	項目	内容	時間	備考
第8回 11月1日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	家でのワード基礎の練習結果を報告しよう	家で復習したことをメンバー同士で話しあって、わからなかったところを	25分	グループ毎
	写真やイラストを取り込む	メモリーカードの種類を覚えよう	10分	ファシリテーターの説明に続いて、各自教え合いながら練習する
		カードリーダーを使って、写真やイラストを取り込んでみよう	25分	
		取り込んだ写真の保存場所を確認	15分	
		USBメモリーのはずし方を知ってお	10分	
		休憩	10分	
	ワードの基礎を身につける	文字を大きくしてみよう	10分	
		文字の色を変えてみよう	10分	
家での課題	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記事でワードの練習をする ・毎日、タッチタイピングの練習を継続 ・出来る人は、写真の取込みが分からない人に教える方法を考えよう ・ウォーキングの継続とノートの記 	15分		
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第9回 11月8日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	家で練習した課題の報告	写真やイラストの挿入で分からない箇所をテキストの何ページの何処か具体的に報告し合う その箇所がわかるメンバーが教え	25分	グループ毎
	ワードの基礎を身につける	文字のサイズ・色の変更の復習	20分	ファシリテーターの説明に続いて、各自教え合いながら練習する
		字体(フォント)を変えてみよう	20分	
		休憩	10分	
	ワードアートをマスターしよう	ワードアートを使ってみよう	10分	
		出来る人はワードアートを教える役になって、テキストに沿ってモデルを示しながら、メンバーがワードアートをマスター出来るようにしよう	20分	
	写真やイラストを文章に取り込む方法を知っておこう		15分	
	家での課題	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記事でワードの練習をする ・毎日、タッチタイピングの練習を継続 ・ワードアートの使い方を復習し、、自分の記事にワードアートを挿入してみる ・ウォーキングの継続とノートの記 	10分	
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第10回 11月15日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	家で練習した課題の報告	家での練習で見つけた課題を確認 写真やイラストの挿入で分からない 点があったら、教え合しましょう	40分	グループ討議
		休憩	10分	
	写真やイラストのサイズの変更	写真やイラストの選択方法を知る サイズの変更方法を教わる	10分	ファシリテーター を見習いマスタ ー
	写真やイラストの取り扱いに 慣れる	写真やイラストの位置の移動の仕 写真やイラストのサイズの変更方 法を 教え合いながらマスターする	10分 40分	各自教え合いな がら練習する
	家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習を継続 ・写真やイラストを配置する復習をし、 ミニコミ誌の記事に写真配置する 復習を何回か行って、その方法に	10分	
	後片付け	片付け	10分	

	項目	内容	時間	備考	
第11回 11月22日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎	
	家での記事の完成具合を確認	各自の記事の完成具合を確認しあ い もし遅れている人がいれば、他のメ	30分	グループ討議	
	ミニコミ誌第2号について	第2号を発行するかどうかの話し合 い	20分	グループ討議	
		休憩	10分		
	USBメモリーに保存する方法		ファイルとドキュメントとコンピュー ターの説明(ファイルの保存場所の	20分	ファシリテーター の説明を聞く
			自分の記事(ファイル)をコピー	10分	各自教え合いな がら練習する
			自分のUSBメモリーに移す	10分	
	表紙の作り方を知っておこう		ワードアートで表紙の題字を作る	20分	テキストを見なが らファシリテーター の説明を良く 聞いて、必要な ところをメモして おく
			イラストを挿入する		
ワードアートの位置の調整をする					
イラストを文字の背面にする					
A4の紙面に適度に配置する					
グループ名などの発行者名を入れる ロゴマークを入れる					
家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習を継続 ・自分のアイディアでミニコミ誌の タイトルを考え表紙作成してみよ	10分			
後片付け	片付け	10分			

	項目	内容	時間	備考
第12回 11月29日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	家で作った表紙を出し合い検討	各自が家で作った表紙を発表して、表紙を決定しよう	15分	
	全体の記事をまとめレイアウトを整えよう	ミニコミ誌用に段組みを組もう	30分	ファシリテータの説明の後、各グループで作業
		それぞれの記事を一つのファイルに		
		休憩	10分	
	印刷の仕方を知っておこう	プリンターのつなぎ方を知っておこう 実際に印刷してみよう	20分	ファシリテータの補助を得て印刷
	印刷の結果を見て、修正しよう	仮印刷をして、その結果を見ながら編集会議を開いて、修正しよう	15分	グループ討議
	自主化について話し合い	自主化に向けて準備することを 知っておこう	20分	グループ討議
		活動場所として、どんな所があるか調べてみよう		
	ミニコミ誌第2号について	第2号のテーマと編集方針の決定	10分	
家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習を継続 ・仮印刷の結果を見て、自分の記事を修正しよう ・表紙を作る担当になったメンバー	10分		
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第13回 12月6日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	編集の話し合い	作ってきた記事と表紙を発表しあう	30分	グループ討議
		記事の順番やレイアウトの変更を話し合いして、決める		
	話し合いの結果に基づいて、記事を編集する(含む休憩)		40分	グループ作業
	印刷をしよう	最初に行ける人が印刷をする 各自、自分の分を印刷する	25分	グループ作業
	ミニコミ誌の配布先を決める	ミニコミ誌の配布先について話し合 配布先の分を印刷する	15分	グループ討議 & 作業
	自主化に向けて	今後の活動について、意志の確認	15分	グループ討議
	ミニコミ誌第2号について	ミニコミ誌第2号の記事の割り振り		
家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習 ・第2号の記事について、自分の案を 取材する	5分		
後片付け	片付け	10分		

	項目	内容	時間	備考
第14回 12月13日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	自主化の話し合い	グループの名称を決める	50分	グループ討議
		会則を決める		
		役割を決める		
		今後のおおまかな予定を決める		
		活動場所の話し合いをする		
		ファシリテータの関与の仕方を検討		
		休憩	10分	
	ミニコミ誌第2号	第2号の各自の記事を発表し合う	30分	グループ討議
	自主化後のウォーキング計画	ウォーキング計画について話し合	30分	グループ討議
家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習 ・第2号の記事について、自分の案を ワードで作る	10分		
後片付け	片付け	10分		

	項 目	内 容	時間	備 考
第15回 12月20日 13:30~16:00	ウォーキング記録ノートの報告	1週間のウォーキングの報告	10分	グループ毎
	自主化の話し合い	次回以降の予定を決める	40分	グループ討議
		活動場所の決定をする		
		ファシリテータの関与の仕方を決め 休憩		
	第2号ミニコミ誌について	発行のスケジュールを決める	30分	グループ討議
	ワンコグ		20分	
	自主化後のウォーキング計画	ウォーキング計画の詳細決定	25分	グループ討議
	家での課題	・毎日、タッチタイピングの練習 ・第2号の記事について、自分の案 に 写真やイラストを挿入する	5分	
後片付け	片付け	10分		

