

NO		ふくだ あきら
7	講師	福田 章

経歴、 活動実績	平成15年11月兵庫県健康生きがいつくり協議会入会 平成22年6月NPO法人認知症予防サポートネット設立、理事長 これまで認知症の)予防に関する講座や実技を130回ほど行ってきました
資格	健康生きがいつくりアドバイザー
テーマ 内容	<p>(1) 認知症予防と生活習慣 認知症は生活習慣と密接に関連していると言われています。 講座では認知症を早く見つける方法、認知症を予防する生活習慣などについてお話しします。</p> <p>(2) 脳はつらつゲーム 脳を活性化するには右脳を使うゲームは効果的であり、脳はつらつカルタや文字尻取りなどを楽しみながら脳を鍛える講座です。</p> <p>(3) 回想法で脳を鍛える 幼い頃や故郷などの写真を使って語らうのは、高齢者が楽しみ脳の活性化に非常に効果があります。</p>

