MCI予防支援事業

MCI予防／支援プログラム
心身リハビリテーション

参加費 無料 事前申込制

～運動・認知・活動（芸術・対話）で、いきいきとした毎日を～

軽度認知障害（MCI）の予防および
生活の質（QOL）の向上を目指し、
運動・認知・活動（芸術・対話）を通じた
多面的な支援を提供するプログラムです。
単発参加も可能です。お気軽にご参加ください。

心とからだの元気を高め、いつまでも
自分らしく暮らせるようお手伝いします。

時間
13:30～14:30
（受付 13:00～13:30）

会場
本学 104教室

定員
20名程度

参加は毎回でも
1回だけでもOK！

2026年度 プログラム（全5回）

回	開催日	担当	テーマ（内容）
第1回	9/25（金）	禹 炫在（ウ ヒョンジェ）先生	軽度認知障害予防プログラム －運動編－
第2回	10/9（金）	井上 忠俊（いのうえ ただとし）先生	5年後・10年後も笑顔で 過ごすための生活習慣と脳トレ
第3回	10/23（金）	山下 裕（やました ゆう）先生	「まりと殿様体操」で 楽しくからだを動かそう！
第4回	11/6（金）	森下 聖（もりした さとし）先生	頭とからだを一緒に使おう！ 歩行・バランスで転倒予防
第5回	11/27（金）	廣田 薫（ひろた かおり）先生	ストレスと笑い

※今回は原則として各回完結型のプログラムです。

振り返り
各回、簡易な振り返りシート（1枚）を活用し、気づきや感想を記録します。

全5回参加で賞状
本プログラム（全5回）にご参加いただいた方
全員に、賞状をお渡しします！

フィードバック
担当者は簡易な観察記録を毎回記載し、個別に対する短いコメントを残します。

対話の時間
必要に応じて、各セッションの最後に5分程度の対話タイム（共有と共感）を設けます。

※体力・認知機能・活動意欲などの個人差を考慮し、各回の内容は柔軟に調整します。

参加条件

① 独歩・自転車または公共交通機関で大学まで来ることができる方
② 本事業で得られたデータ（個人が特定できる情報は使用しません）を、研究などで使用する可能性がありますので、その同意をいただける方

お申し込み・お問い合わせ 下記窓口までお願いいたします。
073-435-4888（代表）
窓口：山田（やまだ）

学校法人 響和会
和歌山リハビリテーション専門職大学
〒640-8222 和歌山県和歌山市湊本町三丁目1番地