

団体名：武蔵野すこやか（武蔵野市）

活動内容：認知症予防のためのウォーキング＋グループ活動を運営

設立：2011年

代表者名：星田 正さん

**団体スタッフ：
ボランティアスタッフ14名**

**活動グループ数：
13グループ、1同好会**



13のグループと1同好会が、認知症予防のためのグループ活動を実施。最近の研究などで、認知症の予防には、有酸素運動と知的活動を行うことが有効といわれているため、手軽にできる有酸素運動であるウォーキングはどのチームでも行い、その上で、それぞれ知的活動を実施しています。

東京ホームタウンプロジェクトの支援内容(2016年度):チラシ制作

NPO法人
武蔵野すこやか
メンバー募集中!

認知症 みんなで楽しく予防しよう
認知症の予防には有酸素運動が不可欠
ウォーキングを始めませんか!



仲間がいるから
続けられる

ほかにも
楽しいことが色々

知的活動で脳を鍛える!

脳トレ	街角探訪	パソコン	麻雀	料理
				

ほか

お申し込み
お問い合わせ

☎ 電話・FAX
0422-53-5436 (星田)

武蔵野市民社会福祉協議会助成事業

脳活公開講座 **参加無料**

日時 2016年9月20日(火)
13:30 ~ 16:30

場所 武蔵野市役所 811会議室

第1部
認知症やガンなどの
生活習慣病全般を病気別に
予防する日常生活とは?
東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長
青柳 幸利 氏



第2部
オリエンテーション (10月の認知症予防研修案内)

第3部
脳健康度テスト(参加費 800円)



主催・申込 NPO法人 武蔵野すこやか
電話・FAX 0422-53-5436 (星田)

(実際の成果物)

目的: 参加メンバー募集、講座案内

支援内容:

1DAYチャレンジ当日は、14グループの代表者と昼食を共にし、ヒアリングを実施。活動内容をそれぞれ伺い、事前に用意していたデザイン案に反映。参加したいと思ったいただける言葉、ご高齢の皆さんにも見やすい文字、楽しそうな写真などを入れながら、わかりやすいチラシが完成しました。