

令和8年度 市民学校カリキュラム

講座名 無理なく続ける運動プログラム作り ～認知症予防のために～

No.	月日 (曜日)	時間	会場	テーマ	講師
1	5月19日 (火)	10:00 ～ 11:30	公会堂	自分の身体の状態を知る	東京海上日勤あんしん生命保険株式会社 志賀 健太郎 actfit 作業療法士 鍋島 汐里 作業療法士 柳沼 圭亮
2	6月2日 (火)	10:00 ～ 11:30	公会堂	筋力と脳機能の関係性	(株) エヌジェイアイ 全米ストレングス&コンディショニング協会 仲田 貴之先生
3	6月16日 (火)	10:00 ～ 11:30	公会堂	会話と運動～話して、動いて脳活性～	南東北春日リハビリテーション病院 植田 悠
4	6月30日 (火)	10:00 ～ 11:30	公会堂	転ばない体づくり～日常に潜むケガ～	actfit 作業療法士 鍋島 汐里 作業療法士 柳沼 佳亮
5	7月7日 (火)	10:00 ～ 11:30	公会堂	続けるためのプログラム作り～学んだことを取り入れて～	actfit 作業療法士 鍋島 汐里 作業療法士 柳沼 佳亮
準備物			動きやすい服装、筆記用具、飲み物、タオル		