

まちの先生講座 講座企画書

講師名 矢口 洋子



講師紹介（自己紹介）

自身の膠原病、主人の肥満、大腸癌、娘のアトピーを食事療法で改善
できました。現在は認知症リハビリテーション専門士の勉強中です。

講座名 認知症って予防できることがわかりました！

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

玄米菜食歴 20 年「玄米菜食&カフェ SAIEN」（久保稲荷にて）を運営（2008
～2011 年）、現在は自宅にて料理教室を主催、認知症の勉強をすればす
るほど、日頃の食物が大事だと知りました！

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

自身と家族の体験からわかってきた事についてお話しします。

【2回目】

日本認知症リハビリテーション専門士養成講座を受講してわかった人間の身体
の仕組み、脳の働き方、脳を活性化させる食事についてお話しします。

【3回目】

受講者に持参してもらう物

筆記用具

その他（使用する教材など）