

介護・健康

出前講座

受講料
無料



手続き
簡単



選べる
25講座



【ご利用いただける方（対象）】

幸田町に在住、通勤または通学されているグループや団体。メニューリストの①から④は5名以上（年齢は問いません）、⑤から⑦は60歳以上を中心とした10名以上でお申込ください。

【受講料】

どの講座も無料です。

【申込方法】

メニューリストから希望講座を第2希望まで決めて、開催希望日の1ヶ月以上前までに、申込用紙にて、地域包括支援センターまでお申込ください。なお、講師の都合で希望の日時にお伺いできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

【その他】

メニューリストに載っていない内容や講座時間の短縮・延長、開催場所、人数等について相談に応じます。

【申込・問合せ先】

幸田町地域包括支援センター

電話 6 2 - 7 3 3 1 FAX 6 2 - 7 2 5 4

介護・健康出前講座メニューリスト

番号	講座名	講座内容	所要時間
①	知って納得！介護保険	介護保険制度のしくみや、「要介護認定」申請の手続きの方法、保険料負担などについて説明します。	30分
②	使って安心！介護保険	介護保険サービスの種類や内容、住宅改修、福祉用具の種類や手続き方法についてご紹介します。	30分
③	幸田町の主な高齢者福祉サービスについて	見守り配食サービス、緊急通報装置、在宅介護手当などの高齢者福祉サービスについて説明します。	30分
④	認知症サポーター養成講座 (正しく知ろう認知症講座)	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守るための講座です。レゾリング進呈！	90分
⑤	脳いきいき トレーニング講座	日常生活の中で脳の活性化を意識し、認知症予防に有効なトレーニングを実践しませんか？	60分~120分
⑥	健脚つくって 転ばない体づくり講座	転ばない体づくりの秘訣について学び、自宅でできるトレーニングを覚えます。	60分~120分
⑦	しっかりきたえて尿もれ予防！ 骨盤底筋トレーニング講座	尿もれ予防・改善に効果のある骨盤底筋トレーニングを覚え、健康的な体を目指しましょう！	60分~120分

⑧	イスに座って体操 体かる～い講座	日常生活において行える、イスに座ってできる健康体操、体を動かす講話などを行います。	60分～120分
⑨	“見た目年齢” 若返り講座	見た目年齢が若返る秘訣、きれいな姿勢を保つための運動や体操について学びます！	60分～120分
⑩	膝痛・腰痛すっきり講座	膝痛・腰痛の予防・改善のために有効なストレッチやトレーニングを覚えましょう。	60分～120分
⑪	肩こり・冷え性 すっきり講座	肩こりでお困りの方、手足の冷えが気になる方に覚えてほしいトレーニングや講話を行います。	60分～120分
⑫	気軽でかる～い ストレッチ講座	ご自宅で気軽に続けられる、かる～い簡単ストレッチを覚えませんか？	60分～120分
⑬	ちょっとがんばる 筋力エクササイズ	ちょっと、がんばってみたい元気な方向けの筋力エクササイズの紹介と実践をします。	60分～120分
⑭	ゆがみ発見！体軸整え講座	あなたの体、ゆがんでいませんか？体軸を整えるための体幹トレーニングについて学びます。	60分～120分
⑮	生活習慣病を予防改善講座	いつまでもいきいきと暮らすために、生活習慣病の予防・改善について学びます。	60分～120分
⑯	血液さらさら講座	血液ドロドロのあなた。この講座で血液さらさらの秘訣を覚えませんか？	60分～120分
⑰	誤嚥性肺炎予防 健口講座	高齢者に多い誤嚥性肺炎について学び、口腔ケアや、お口の体操について学びます。	60分～120分
⑱	口臭予防・改善 健口講座	口臭予防・改善に有効な口腔ケアの大切さを学び、口腔体操を実践しましょう！	60分～120分
⑲	お口の筋肉を鍛えて 若返り講座	食べる、話す、表情を豊かにするためのお口体操を行い、顔の若返りを目指しましょう。	60分～120分
⑳	心のリラクゼーション講座	心と体は密接しています。体の元気のためにも心のリラクゼーションについて学びましょう。	60分～120分
㉑	コツコツ取り組む 骨粗しょう症予防講座	年齢とともに骨強度は低下してしまいます。骨の健康を保つ、折れない骨づくりをしましょう。	60分～120分
㉒	ぐっすり回復！ 快適睡眠講座	健康を保つには良い眠りから。睡眠リズムを整えるコツをご紹介します。	60分～120分
㉓	めざせ健康長寿！ 高血圧予防講座	食事や運動などの生活習慣の見直しこそ、血圧安定の第一歩です。健康長寿をめざしましょう。	60分～120分
㉔	動きなめらか カラダのサビ落とし講座	筋肉・関節・動作は硬くなっていませんか？筋肉のサビ付き度をチェックして、動きやすい体をつくりましょう。	60分～120分
㉕	大人のラジオ体操(第1)講座	ラジオ体操には、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動と、多くの健康運動要素が隠されています。今こそ正しいやり方で、効果の高いラジオ体操(第1)を実践しましょう。	60分

【お申し込み・お問い合わせ先】

幸田町地域包括支援センター

住所：幸田町大字菱池字錦田82番地4

電話：0564-62-7331

