

# 令和6年度介護・健康出前講座

「げんきで長生き」をめざし、生涯を通じて健康の維持・増進を図るために、みなさんの健康づくり活動を応援します。

## 【ご利用いただける方（対象）】

幸田町に在住、在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⑥は60歳以上を中心とした10名以上でお申込ください。

## 【講師料】

どの講座も無料です。

## 【申込方法】

別紙の申込み用紙に必要事項を記載し、最寄りの地域包括支援センターまで、お申し込みください。  
ご希望の1か月前までに、お申込ください。

同一団体による申し込みは、年2講座までとさせていただきます。ただし、①～④の講座については、回数制限はありません。

2講座目の申込みは、8月1日（木）より受付ます。

## 【会場 日時】

会場は、申し込まれる団体でご準備ください。

日時については、講師の都合により調整させていただく場合があります。

## 【その他】

メニューリストに載っていない内容等について相談に応じます。

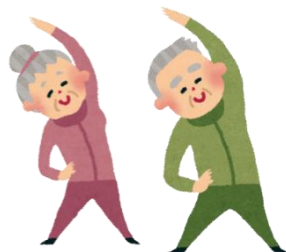
## 【申込受付先】

幸田町北部地域包括支援センター 電話62-5516 FAX62-5517

幸田町中部地域包括支援センター 電話62-7331 FAX62-7254

幸田町南部地域包括支援センター 電話47-7370 FAX47-7371

\*変更及び問合せは、幸田町中部地域包括支援センターにお願いします。



## 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！使って安心！ 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、保険料負担について説明します。 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などについてご紹介します。	30分～60分
②	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
③	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。サポーターカード進呈！	90分
④	知っていて損はない 成年後見制度入門編	認知症や障害のために、預貯金の管理や契約等が難しくなった時に、暮らしを守り支援する制度です。	30分～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	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
⑫	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
⑬	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
⑭	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
⑮	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
⑯	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
⑰	熱中症にご用心！ 夏バテ対策講座	熱中症対策を学んで、暑い夏を元気に過ごそう！	60分~120分
⑱	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
⑲	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。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
⑳	整えよう体内時計！ 生活習慣改善講座	生活リズムを整えて、上手に生活習慣を予防しましょう	60分~120分
㉑	おなかスッキリ 便通改善講座	食生活を見直して、目指せ！毎朝スルッと快便生活を過ごしましょう。	60分~120分
㉒	免疫力アップ講座	免疫力を高めて、風邪知らずの元気な体をつくりましょう。	60分~120分
㉓	いきいき健康長寿講座	フレイルってご存知ですか？ 元気に老後を過ごすポイントを学びましょう。	60分~120分
㉔	健口講座 オーラルフレイルを防ごう	食べる、話す、表情を豊かにするためのお口体操を学び、オーラルフレイルを防ごう。	60分~90分
㉕	健口講座 口臭予防・改善	口臭予防・改善に有効な口腔ケアの大切さを学び、口腔体操を実践しよう。	60分~90分
㉖	備えあれば患いなし 災害時の口腔ケア	こんな時どうする！？ 水がなくてもできる口腔ケア方法を学ぼう。	60分~90分