

# 出前講座

受講募集

市民の皆様の健康増進活動の一環、また介護予防の一環として、サークルや地域グループ等の集まりの場に専門職を講師として派遣し、健康や運動についての講話を行う『出前講座』の受講希望団体を募集します！

テーマ① 講師：薬剤師  
薬の正しい飲み方と困った時の対策

テーマ③ 講師：薬剤師  
市販薬、健康食品とサプリメントの活用方法

テーマ⑤ 講師：薬剤師  
禁煙・副流煙・電子タバコについて

テーマ⑦ 講師：介護支援専門員  
地域と共に 介護保険について

テーマ⑨ 講師：理学療法士  
腰痛とひざ痛予防

リニューアル  
テーマ⑪ 講師：のだよしひろ事務所  
行政書士・社会福祉士 野田善弘  
基礎からわかる終活と相続

テーマ⑬ 講師：株式会社アスケア（訪問入浴）  
お風呂に入って健康になろう

テーマ② 講師：薬剤師  
睡眠導入と良い睡眠について

テーマ④ 講師：薬剤師  
感染症の対策とよく使われる薬や消毒液

NEW テーマ⑥ 講師：薬剤師  
認知症と薬

テーマ⑧ 講師：認知症地域支援推進員  
知って安心！認知症

NEW テーマ⑩ 講師：理学療法士  
今日から！「お家で運動」

NEW テーマ⑫ 講師：のだよしひろ事務所  
行政書士・社会福祉士 野田善弘  
はじめての遺言講座

NEW テーマ⑭ 講師：看護師  
ACP普及啓発 自分の人生を  
自分で自由に決めるということ...  
～人生観を言葉にしてみませんか？～

元気を引き出す！  
オリジナル健康講座  
講師：市役所フレイル予防対策チーム  
（保健師・管理栄養士・歯科衛生士など）

自分らしく元気に生活していくために介護予防につながる「フレイル予防」や皆様の「聞きたいこと」で作るオリジナル健康講座

費用：無料

講座の詳細：裏面をご覧ください



## 開催日程

No.	5月	6月	7月	8月	9月
①②③④⑤⑥ 薬剤師			22(水)		
⑦ 介護支援専門員	26(火)	2(火) 24(水)	10(金)	3(月)	1(火)
⑧ 認知症地域支援推進員	14(木)	18(木)	17(金)	7(金)	15(火)
⑨⑩ 理学療法士	22(金)	8(月) 23(火)	8(水) 30(木)	21(金)	7(月)
⑪⑫ のだよしひろ事務所 行政書士・社会福祉士 野田善弘	29(金)	29(月)	28(火)	26(水)	24(木)
⑬ 株式会社アスケア (訪問入浴)					
⑭ 看護師		16(火)		28(金)	
市役所フレイル対策予防チーム	★皆様のご都合の良い日に合わせて講座を実施いたします				
No.	10月	11月	12月	1月	2月
①②③④⑤⑥ 薬剤師	27(火)		10(木)		5(金)
⑦ 介護支援専門員	7(水)	12(木) 27(金)	8(火)	6(水)	1(月)
⑧ 認知症地域支援推進員	13(火)	4(水)	2(水)	14(木)	22(月)
⑨⑩ 理学療法士	20(火)	18(水)	24(木)	27(水)	15(月)
⑪⑫ のだよしひろ事務所 行政書士・社会福祉士 野田善弘	30(金)	30(月)	15(火)	20(水)	25(木)
⑬ 株式会社アスケア (訪問入浴)		10(火)			3(水)
⑭ 看護師		26(木)			17(水)
市役所フレイル対策予防チーム	★皆様のご都合の良い日に合わせて講座を実施いたします				

## 申込方法

- 「申請書」を記入の上、市役所本庁舎1階福祉課へ提出してください（郵送可）。
- 受講できるのは各団体年1回限りとなります。下半期募集で枠が空いていれば、上半期申請で受講決定した団体でも講座を受講できる場合があります。
- 各講座は、申請書受付順で決定させていただきます。
- 市役所フレイル対策予防チームのオリジナル健康講座は、団体の希望する講座・日程を基に調整します。
- 申込受付期間  
（通年分／5月～2月）・・・3月2日(月)～4月8日(水)  
（下期分／10月～2月）・・・8月3日(月)～8月21日(金)

講座テーマ・内容

No.	テーマ	講座内容
①	【薬剤師】 薬の正しい飲み方と困った時の対策	普段から飲んでいるお薬、正しく飲むことができているでしょうか？ 正しい飲み方と薬の管理や飲み忘れの問題など困った時の対策を説明します。 『お薬手帳』をご持参下さい。現在服用しているお薬についても相談することができます。
②	【薬剤師】 睡眠導入と良い睡眠について	若いときに比べて寝ることができなくなっているのはなぜでしょうか？今服用している睡眠導入剤は飲み続けても大丈夫？睡眠に関する疑問にお答えします。 『お薬手帳』をご持参下さい。現在服用しているお薬についても相談することができます。
③	【薬剤師】 市販薬、健康食品とサプリメントの活用方法	市販薬や健康食品、サプリメントの選び方、活用方法について説明します。 『お薬手帳』をご持参下さい。現在服用しているお薬についても相談することができます。
④	【薬剤師】 感染症の対策とよく使われる薬や消毒薬	感染症にかからないようにするためにはどのような対策をすれば良いかを学ぶことができます。薬を服用する時に注意しなければならない事、身の回りの消毒方法等も説明します。 『お薬手帳』をご持参下さい。現在服用しているお薬についても相談することができます。
⑤	【薬剤師】 禁煙、副流煙、電子タバコについて	あなたの周りにタバコを吸っている人はいませんか？ 喫煙、副流煙の弊害についてご説明します。また、禁煙や電子タバコの知識についても学ぶことができます。 『お薬手帳』をご持参下さい。現在服用しているお薬についても相談することができます。
NEW ⑥	【薬剤師】 認知症と薬	認知症と薬には深い関係があります。 認知症に使われる治療薬のはたらきや注意点、また普段飲んでいる薬で気をつけたいことをお話します。
⑦	【介護支援専門員】 地域と共に介護保険について	介護予防の目的を正しく理解するとともに、介護サービスの種類と内容を理解し、サービス利用後も本人が住み慣れた地域で暮らし続けるために、本人と地域の関りについて説明します。
⑧	【認知症地域支援推進員】 知って安心！認知症	認知症は一人ひとり症状や進行に個人差があります。症状や対応方法についての知識を学び、理解を深めることで安心につながります。 認知症のリスク軽減のため、大切な食生活、運動、社会参加についても説明します。一緒に学びましょう。

No.	テーマ	講座内容
⑨	【理学療法士】 腰痛とひざ痛予防	辛い腰痛とひざ痛予防について悩んでいませんか。当講座では、理学療法士が痛みの多くの原因と、腰痛とひざ痛予防に役立つストレッチを教えます。 また、筋力向上のための効果的な運動についても説明します。
NEW ⑩	【理学療法士】 今日から！「お家で運動」	いつまでも元気であるためには、筋力の維持やアップが大切です。 この講座では、理学療法士が家でできる運動を、その効果と正しい方法も教えてくれます。今日から家でやってみましょう！
⑪	リニューアル 【行政書士・社会福祉士】 基礎からわかる終活と相続	終活とは、これまでの人生をふりかえり、これから先のことを考え、準備していくことです。自分の残りの人生を充実させる手段として有効な方法です。そして終活を行うためには、相続についての基礎知識が必要となります。いつから始めたらいいか、何をしたらいいかなど、基礎から学んでみましょう。
NEW ⑫	【行政書士・社会福祉士】 はじめての遺言講座	遺言は特別なものではありません。大切な家族への「相続」が「争続」とならないための、いわば「処方箋」のようなものです。安心の未来のために、遺言について学んでみましょう。
⑬	【株式会社アスケア (訪問入浴)】 お風呂に入って健康になろう	～正しいお風呂の知識を知り、明日から心と体をリフレッシュ！～ 何となくお風呂に毎日入っていませんか？なぜ毎日入っているの？ 正しい知識を増やし、お風呂で健康になりましょう。お風呂に入ることによる効果を説明します。 ※実際の訪問入浴の様子もお見せします。
NEW ⑭	【看護師】 ACP普及啓発 自分の人生を自分で自由に決めるということ ～人生観を言葉にしてみませんか？～	アドバンスケアプランニングの骨格をつくるアドバンスライフプランニング(人生観)とは、これからどのような人生を送りたいか…何を大切に生きていきたいかを自らに問いかけ考えることです。 エンゲージメントカードという価値観を可視化するカードゲームで自分の価値観と向き合い共有しながら自己発見・他者共有を体感し言葉にするワークとなります。そこから人生の最終段階を考え言葉に残す(つなぐカード)の実践講座です。
⑮	【市役所 フレイル予防対策チーム】 〈講座内容例〉 ・フレイル予防 ・高齢者の食事 ・生活習慣病予防(高血圧、糖尿病など) ・オーラルフレイル(お口の健康) ・こころの健康	いつまでも自分らしく元気に生活していくためのフレイル予防(※)や皆様の「聞きたいこと」で作るオリジナル健康講座です。 より健康になるための気付きのヒントを得てみませんか？ 日時(平日)や、内容等は希望に合わせて調整します。  ※フレイルとは？ フレイルとは、年齢とともに心身の機能(筋力や認知機能など)が低下し、介護が必要となる一歩手前の段階のことです。

