

# 令和7年度高齢者福祉係の出前講座メニュー(兼生涯学習出前講座)

おおむね65歳以上の方を対象に介護予防を目的とした出前講座(1時間程度)を行います。  
少人数での開催も可能です。下記以外の内容もご要望に応じ対応しますので、お気軽にご相談ください。




①電話で相談(高齢者福祉係: **75-5090**)、②日程調整、③申請書の記入・提出で完了です。

| 名 称                               | 詳 細   | 講師・スタッフ                       |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| 健脚度測定<br>(足腰しゃんしゃん教室)             | 日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「昇って降りる」の動作と「つぎ足歩行」の測定後、個別に結果をお返しし、運動のアドバイスをします。(平日のみ、2時間程度)                               | 身体教育医学研究所<br>地域包括支援係          |
| ずくだし教室                            | 「家から外へ出る習慣」をテーマに、散歩、買い物、通院など、自分の力で外出することをできるだけ続けていくためのカラダづくりのコツや情報をお伝えする教室です。希望する方は、リハビリテーション専門職に当日相談ができます。 | 身体教育医学研究所<br>東御市リハビリテーションスタッフ |
| 『ずくさち体操』応援隊！                      | “ずく”も積もれば幸(さち)となる！ずくさち体操を活用し、地域で定期的に集まる場所づくりを応援します。(定期的な集いに5回程度職員を無料で派遣します)                                 | 身体教育医学研究所                     |
| “しんたい”の体操教室                       | からだが軽くなるストレッチング・足腰を守る筋トレ・ボッチャ・ポールを使ったウォーキングなど、ご希望に沿った介護予防向けの運動指導を行います。                                      | 身体教育医学研究所                     |
| 老後について学ぶ学習会                       | 自分らしい生活を送り続けられるよう、老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障害、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。  | 東御市民間介護・福祉事業所連絡会              |
| ～知ろう「認知症」のこと～<br>認知症サポーター<br>養成講座 | 認知症は偏見が多く、ご本人やご家族はとても辛いことです。症状を正しく知り、支えるサポーターになりましょう。   | 地域包括支援係<br>(東御市民間介護・福祉事業所連絡会) |
| 医療と介護の出張相談                        | 医療・介護・福祉について、公民館等へ出張して相談会を行います。   | 地域包括支援係                       |


# 令和7年度 東御市民病院の出前講座メニュー(兼生涯学習出前講座)

代表の方が、開催希望日の1か月前までに、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。

申込み・問い合わせ先（地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係  64-5885）

| 名 称   | 講師                         |
|---|----------------------------|
| 知って得する正しい体の使い方                                | 理学療法士 中沢 栄一                |
| ロコモがいつでもあなたを狙っている                             | 理学療法士 後藤 智                 |
| 介護環境の整え方<br>～介護環境のコーディネートはこうでねえと～             | 理学療法士 竹内 孝                 |
| 心臓と運動のお話                                      | 理学療法士 高見澤 美波               |
| 元気に食べて、元気におしゃべり<br>～オーラルフレイルを予防しよう～           | 言語聴覚士 餅田 亜希子               |
| 本当に知っていますか、吃音(きつおん)のこと<br>～安心してどもれる社会をこの地域から～ | 言語聴覚士 餅田 亜希子               |
| やってみよう!! 手の体操と折り紙ワークショップ                      | 作業療法士 花里 貴代美<br>作業療法士 棚岡 恵 |
| もしもの話をもっと身近に ～人生会議のススメ～                       | 医師 齋藤 文護                   |
| 住み慣れた地域で暮らし続けるための「在宅医療」とは                     | 医師 齋藤 文護                   |

# 令和7年度 東御市民病院の出前講座メニュー(兼生涯学習出前講座)

代表の方が、開催希望日の1か月前までに、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。  
申込み・問い合わせ先（地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係  64-5885）

| 名 称                                 | 講師            |
|-------------------------------------|---------------|
| 安心してお薬を使うために:高齢者向け                  | 薬剤師 高塚 亮      |
| 大切な未来のために(薬物乱用防止・危険ドラッグ):学生向け       | 薬剤師 高塚 亮      |
| MRI検査で何がわかる？<br>～CT検査との違いや発見のできる疾患～ | 放射線技師 竹重 雅晴   |
| 糖尿病の検査について<br>～経験してみませんか、自己血糖測定～    | 臨床検査技師 田口 美由紀 |
| 心臓のお話し ～心不全の検査を知ろう～                 | 臨床検査技師 田口 美由紀 |
| 嚥下調整食とは？                            | 管理栄養士 須貝 美津枝  |