

令和8年度高齢者福祉係の出前講座メニュー

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 (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」を測定し、個別の結果返却と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 高齢者福祉係
ずく出し教室	長引く痛みとうまく付き合うために「痛みのしくみ」を知って、日常生活をラクに過ごせる工夫をお伝える教室です。希望する方は、リハビリテーション専門職に当日個別で相談ができます。	身体教育医学研究所 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!東御市発祥の「ずくさち体操」を活用して、地域で定期的に集まる場所づくり“通いの場”を応援します。	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・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～ 認知症サポーター養成講座	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。	高齢者福祉係 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。	東御市地域包括支援センター 高齢者福祉係
出張『どす来いクラブ』	住民主体の通所型サービスBを運営する『どす来いサポーター』が、みなさんの地域へお伺いします!体操、脳トレ、レクリエーションなど、通所型サービスBで提供している活動を、みなさんの地域で出張開催します。	どす来いサポーター
もしもの話をもっと身近に ～人生会議のススメ～	自分の人生の過ごし方を前もって考え、周囲の信頼する人と話し合う「人生会議」について、東御市版「おもいを伝えるメモ」と合わせて紹介します。ワークショップ(もしバナゲームの体験)も行います。	東御市地域包括支援センター 高齢者福祉係
住み慣れた地域で暮らし続けるための「在宅医療」とは	在宅医療とは何か、どのような支援を受けることができるかなどを知り、人生の最終段階まで自分らしく暮らし続けるために必要なことは何かを考えます。	医師 齋藤 文護

令和8年度健康推進課の出前講座メニュー

全世代の方を対象に、健康づくりを目的とした出前講座(1時間程度)を行います。

 ①電話で相談（健康増進係：64-8883）、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
Check 健康な体を保つトリセツ	・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣 ・市で実施している健診、がん検診の受け方	健康推進課職員 (保健師、管理栄養士)
Eat 健康に食べるって なあに？	全ライフコースを対象とした食品の選び方、バランス食、減塩等、食生活全般について	健康推進課職員 (管理栄養士)
Eat いつも食べている食品に 実はすごい効果が！	運動する方へおすすめ食品やフレイル予防になるおさかなの紹介など中高生向けからシニア世代など年齢に応じます。	(株)ニッスイ職員
こころの上手な付き合い方	うつ病などのこころの病気や、こころの健康を保つための生活、予防法について	健康推進課職員 (保健師)
おらほの地区の健康状況について	地区の健康状況の特徴について	健康推進課職員 (保健師)

令和8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)

東御市民病院へ連絡して日程調整後、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。

①日程調整：東御市民病院 62-0050 ②申込：地域コミュニティ推進係 64-5885)

名 称	詳 細	講師・スタッフ
心臓のおはなし ～心不全を知ろう～	日本人の死亡原因の第2位とされている心不全を含む心疾患は、高齢化社会に伴って増加することが予想されます。元気で長生きするために、心臓のことを学んでみませんか？スライドを用いた講義が中心です。平日対応はできません(土日祝日のみ)	東御市民病院 検査科 or 臨床検査技師 柳沢 博子
血糖値が語るカラダの今 ～体験！ 自己血糖測定～	日本では「糖尿病が強く疑われる者」は約1,100万人と推計され(令和6年厚生労働省統計より)、10人に1人が糖尿病を強く疑う状態にあります。糖尿病を放置していると心疾患、脳疾患、がんや認知症になるリスクが高くなります。簡易な血糖測定器でご自身の血糖値の測定をしてみましょう。スライドを用いた講義が中心です。平日対応はできません(土日祝日のみ)	東御市民病院 検査科 or 臨床検査技師 土屋 香
「病院のヒミツ兵器！？」 MRIとCTをゆる～く解説します	MRIは体のヒミツをこっそり教えてくれる安全な検査です。CTと比べると得意・不得意があるので「なるほど、使い分けなんだ」とか「あれ？同じ病気なのに？」がスッキリわかります！ * スライドを用いた講義(約60分)が中心となります * 平日水曜日の午後14時からのみです * 開催希望日の2カ月前までに申込してください * 勤務状況によりご希望に添えない場合があります	東御市民病院 放射線技術科 診療放射線技師
安心してお薬を使うために	病院で処方された薬やドラッグストアで購入した薬やサプリメントなどを、安心して正しく使用できるように気を付けたいポイントなどを講義します。(高齢者向け:スライドを用いた講義)	薬剤師 高塚 亮
大切な未来のために	薬物乱用防止・危険ドラッグについて、薬物乱用の害、社会的影響などを講義し、自らが正しい薬物乱用防止を实践できるよう講義を行う(学生向け:スライドを用いた講義)	薬剤師 高塚 亮

令和8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)

東御市民病院へ連絡して日程調整後、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。

①日程調整：東御市民病院 62-0050 ②申込：地域コミュニティ推進係 64-5885)

名 称	詳 細	講師・スタッフ
知って得する正しい体の使い方	座位・立位・歩行における正しい姿勢の説明と動作方法を実技・体操をまじえながら講義します。	理学療法士 中沢 栄一
フレイルは突然来ない 転ぶ前・折れる前・動けなくなる前に	年齢と共に「歩きにくくなった」「つまづきやすくなった」と感じることはありませんか。フレイルはある日突然起こるものではなく、骨粗鬆症やサルコペニアといった変化が少しずつ進んでいきます。本講座では違いを整理し、日常生活の中で今からできる予防のポイントをお伝えします。	理学療法士 後藤 智
ロコモについて	ロコモとは運動器が弱くなり移動機能が低下している状態のことで、健康寿命とも関係があります。評価方法や予防の筋トレなどを体験していただきながら、ロコモについてお話していきます。	理学療法士 田中 優希
介護環境の整え方 ～介護サービスを使って穏やかに暮らしましょう～	誰もがお世話になる可能性のある介護サービス。要介護になっても穏やかに暮らし続けられるための、頭の片隅に入れておくといざという時に役に立つお話です。	理学療法士 竹内 孝
心臓と運動のお話	運動をすると心臓にどのような影響があるのか、心臓に良い運動とはどんなものかをお話し、体験していただきます。	理学療法士 高見澤 美波
元気に食べて、元気におしゃべり ～オーラルフレイルを予防しよう～	介護が必要な状態になる一歩手前の状態を「フレイル」と言います。身体フレイルはお口のフレイル(オーラルフレイル)から始まることも多いため、これを予防するために日頃からできる活動をご紹介します。	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 ～安心してどもれる社会をこの地域から～	吃音(きつおん)は「どもり」とも言われ、100人に一人みられる話し方にもかかわらず、当事者は長い間、誤った知識や認識に苦しめられてきました。吃音を正しく知ることを通して多様性を認め合う共生社会について考えます。	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	テーブルで折り紙・手の体操をします。折り紙はこちらで準備します。人数は10名とし、10名以上の場合は役員の方にお手伝いをお願いする場合があります	作業療法士 花里 貴代美

令和8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)

東御市民病院へ連絡して日程調整後、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。

①日程調整：東御市民病院 62-0050 ②申込：地域コミュニティ推進係 64-5885)

名 称	詳 細	講師・スタッフ
認知症と認知症予防について	認定看護師から認知症と予防についてお話しします。講義が中心です。	認知症認定 看護師 土屋優子
感染と感染症対策について	認定看護師から各種感染症の説明と対策方法についてお話しします。講義が中心です。	感染管理認定 看護師 青木誠礼
嚥下調整食とは？	咀嚼(そしゃく)や嚥下(飲み込み)の機能が低下したかたが、安全に栄養が摂れるように配慮した食事形態についてご説明します。講義中心です。実技もご希望の場合は講師と要相談となります。また、平日をご希望の時は事前に相談してください。	管理栄養士 須貝 美津枝
糖尿病の食事について	糖尿病の食事療法に興味がある方を対象に、管理栄養士が基本からお話しします。内容は講義が中心です。平日をご希望の時は事前に相談してください。	日本糖尿病療 養指導士 須貝 美津枝
リズム体操で転倒予防	歌に合わせて足踏み等の運動をします。歩きが中心です。重介助の方には介助者が必要です。	作業療法士 檜原・南波