

令和7年度

# いきいき 出前講座

無料!



対象

老人クラブや地域のサロン  
高齢者に関するボランティアグループ  
町内在住者

場所

地域の集会場  
コミュニティセンター など

内容

9:00~17:00の間で、1時間程度  
裏面のメニューからお選びください

サロンや老人会など、地域の集まりに出張します!

申込み団体の地区	申込み先	連絡先(電話番号)
諸輪、和合、和合ヶ丘 諸輪住宅、白鳥、御岳 押草南、押草北、北山台	北部地域包括 支援センター (いこまい館2階)	0561 38-8551
傍示本、祐福寺、部田 白土、春木台、西白土 清水、兵庫、三ツ池	南部地域包括 支援センター東郷苑 (東郷苑内)	0561- 56-3112

町内全体で活動される団体はどちらかの包括に相談ください。

# 出前講座

他にもご希望があれば  
ご相談承ります!!

1団体につき年5回まで利用できます。  
5回以上は、応相談。

## なるほど納得!介護保険制度

家族の介護はみんなの関心。将来に備えて介護保険制度や地域のいろいろな情報についてご案内します。

## これからも元気でいよう! 転ばない体づくり

健康づくりリーダーによる、転ばない体づくりの体操や脳トレで、体や頭をたくさん刺激しましょう。

## いつまでも若々しく 心と体を整えよう

椅子に座ったままでできる呼吸法とマッサージ、心と体のシニアヨガの体験です。免疫力向上、認知症予防、失禁予防にも効果があります。

## 自分の権利を守ろう! ～成年後見制度など～

今は大丈夫でも生活していく中で、万が一判断能力が衰えた場合、どのような支援があるのかお話しします。

## 知っておきたいお薬の話

薬の基本知識や飲み合わせ食べ合わせなど、お薬について疑問や不安はありませんか? 薬剤師が分かりやすく説明します。

## コグニサイズで 楽しく脳を鍛えましょう ☆

脳の体操と体を同時に動かすコグニサイズ。脳と体の機能を効果的に鍛え、楽しく認知症を予防しましょう。

## 認知症になっても 安心して暮らせる町を目指して

認知症を理解し、ともに支え合って暮らせる町を目指して。

## リズムで脳トレーニング

楽しく明るい音楽に合わせて体を動かすことで、反射神経を鍛え脳の血流を良くする動きを体験します。ヤマハ音楽講師が担当します。

## みんなで見守り 悪質商法にだまされない!

「自分はだまされない」が一番危ない!地域の支え合いや見守りで、消費者被害を防ぐことができます。

## 福祉用具を知ろう!

便利な福祉用具を知って活用し、いつまでも自立した生活を送るために、実際に見て触れながら学べます。申込時に複数のメニューから選べます。

## かっこよく歩き続けるために☆

理学療法士から学ぼう!100歳まで、元気に歩き続ける体づくり。

## シニア世代の食生活のコツ 栄養の講座 ☆

シニア世代に必要な栄養素や、食事を楽しむことの大切さを管理栄養士がお話しします。講座の中で、運動の希望があれば相談ください。