

いなべ市社会福祉協議会 出前講座一覧(外部用)

テーマ	内 容	所要時間	実施日	その他・必要物品等
寄り添う介護と言葉かけ	<p>～らくらく～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①排泄介助</li> <li>②ポータブルトイレの使い方</li> <li>③着脱介助</li> <li>④ベッドから車椅子への移乗</li> <li>⑤シーツ交換</li> </ul> <p>～たのしい～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥外出（安全な車椅子介助）</li> <li>⑦食事介助</li> </ul> <p>※上記から選択してください。</p>	30分 ～60分	第3・第4 水・木曜 (祝日除く)	
足腰を鍛えて 介護予防を目指そう	<p>○運動器の機能向上のポイント、 足腰を鍛える体操を行い、介護予 防をはかる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護状態にならないため には、足腰を鍛えることが大切です。</li> </ul>	30分 ～60分	土日含め 随時相談	
認知症予防 レクリエーション	<p>○スリーA の手法を用いた、自宅 でできる認知症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しみながら身体を動かし、心 身機能の予防を図ります。</li> </ul>	30分 ～90分	土日含め 随時相談	スリーAとは… ・あかるく ・あたまをつかって ・あきらめない
園芸を取り入れた 健康づくり	<p>○五感を刺激する植物を使ったポ プリづくりや健康体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活に取り入れられる植物の育 て方や活用方法を説明します。</li> <li>・ハーブには心身のリフレッシュ 効果や安眠効果など活用価値があ ります。</li> </ul>	30分 ～90分	土日含め 随時相談	※要材料費
障がいとは	<p>○知的障がい、精神障がい、身体 障がいとはどういったことか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・障がいを持った方への接し方を 学びます。</li> </ul>	30分 ～60分	月～金曜 10時～15時 (祝日除く)	

テーマ	内 容	所要時間	実施日	その他・必要物品等
いなべ市社会福祉協議会について	○いなべ市社会福祉協議会ってどんなところ？なにをしているの？ ・組織体制や各課の活動内容について説明します。 ・社協の財源の使いみち（会費や寄付金など）について説明します。	45分 ～60分	月～金曜 （夜間、土日祝日は応相談） 9時30分～17時	
地域で支えるセーフティネット ～生活困窮者自立支援について～	○生活困窮者の自立支援について説明 ・生活困窮者自立支援制度、相談機関「縁」について ・生活困窮者支援を通じた地域づくりについて	30分 ～45分	土日含め 随時相談	
はじめよう「ふくし」でまちづくり ～地域福祉の進め方～	○住民主体の福祉活動「地域福祉」の進め方について学ぶ ・地域住民の役割、活動方法などについて学びます。 ・その他、福祉体験なども実施しています。	60分 ～90分	土日含め 随時相談	
介護保険の利用について	○介護保険・介護サービスについて説明 ・介護保険の申請について ・ケアマネジャーの仕事について ○障害福祉サービスの概要について解説	60分	月～金曜 9時～16時	
認知症サポーター養成講座	○認知症についての基本知識について ・認知症の予防、支援について学びます。	60分 ～90分	土日含め 随時相談	受講者には、認知症の方を支えるサポーターの証（オレンジリング）を配布します。
介護予防・健康・これからの暮らし方について	○介護予防のコツ、健康、悪徳商法、老後の生き方暮らし方など ・高齢者の生活に密着した話題についてお話しします。	60分	月～金曜 （祝日除く） 10時～16時	

## ●申込みについて

- ・いなべ市社会福祉協議会へ、別紙申請書にてお申込みください。  
申請書は、窓口でお預かりし、講座の詳細については改めて担当者より連絡いたします。
- ・講師料は、無料です。  
但し、材料費等の実費をいただく場合がありますので、窓口にお問い合わせください。

## ●窓 口

いなべ市社会福祉協議会

いなべ市北勢町阿下喜 2624-2（オレンジ工房 2 階）

電話：41-2945