

◇出前講座メニュー 一覧

| 分野 | テーマ | 内容 | 時間 | 連絡先 |
|--------|-----------------------------------|---|----------|---------------------------|
| 運動 | 加齢にまけない身体づくり | ①加齢と筋力低下 ②加齢に伴うからだの変化と予防等 ③高齢者の筋力トレーニング 等 | 90分～120分 | 特別養護老人ホームアイリス ☎72-7722 |
| | 『フレイル予防』 ～健康年齢を若返らせませんか？～ | ○介護予防を目的とし、体を動かすこと（体操やレクリエーション、園芸など）やもの忘れ予防などの取り組み方を伝えます。 | 30分～60分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| 介護・障がい | 介護・看護関連講座 | 介護・看護関連 | 要相談 | 特別養護老人ホームもも大安 ☎75-0302 |
| | 寄り添う介護と言葉かけ | ～らくらく～ ①排泄介助、②ポータブルトイレの使い方、③着脱介助、 ④ベッドから車椅子への移乗、⑤シーツ交換 ～たのしい～ ⑥外出（安全な車椅子介助）、⑦食事介助 | 30分～60分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| | 介護保険の利用について | ○介護保険のしくみについて ・申請の手続きや介護サービスの種類について説明をします ・ケアマネジャーの仕事について | 60分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| | 障がいとは | ○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 ・障がいを持った方への接し方を学びます ・障害福祉サービスの概要について | 30分～60分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| もの忘れ | 認知症サポーター養成講座認知症キッズサポーター養成講座 | キャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座 | 90分～120分 | 特別養護老人ホームアイリス ☎72-7722 |
| | 『皆で知っておきたいもの忘れ』 ～地域で暮らし続けるために～ | ○認知症についての基本知識 ・認知症の予防、支援について学びます ・いつまでも元気で過ごすためのポイントは？ | 60分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |

| | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| 生 活 | 知っておきたい薬の知識 | ①認知症と薬 ②ジェネリック医薬品とサプリメント 等 | 90分~120分 | 特別養護老人ホームアイリス ☎72-7722 |
| | 健康でいられる食事・水分の摂り方 | 管理栄養士による健康と食事の関係性について 等 | 90分~120分 | 特別養護老人ホームアイリス ☎72-7722 |
| | 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 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| | 終活セミナー | 「終活セミナー～最後までじぶんらしくあるために～」 ①エンディングノートの書き方を通して ②成年後見制度における意思決定支援の視点から 等 | 90分~120分 | 特別養護老人ホームアイリス ☎72-7722 |
| | 『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 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| | 『やさしい成年後見制度』 ～地域で暮らし続けるために～ | ○成年後見制度の説明 ～何のための制度？誰のための制度？～ ・成年後見制度でできること ・利用者のメリットは？ ・費用はどれくらいかかるの？ | 60分~90分 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| | 『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 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |
| そ の 他 | ブラックライトシアター | ブラックライトを使った人形劇と大きな紙芝居（はらぺこあおむし） 希望により対象者に合わせ、みんなで手遊び歌等も取り入れることが可能。※暗転出来る部屋が必要。 | 人形劇は約25分 手遊び歌は持ち時間に 合わせる事が可能 | いなべ市山郷重度障害者生活 支援センターあじさいの家 ☎82-0301 |
| | 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 | いなべ市社会福祉協議会 ☎41-2945 |