

# ほうかつ出前講座

## ご利用案内

**対象者** 清田区の機関・団体であれば、少人数からでも対応します

### 日程・時間

ひとつの講話で30分～40分の講話を考えていますが、お時間についてはお気軽にご相談ください。なお、土・日・祝日のご依頼につきましては、できるだけ対応していきたいと思っておりますが、調整に時間を要しますので、お早めにご相談ください。

### 講師・講師料

包括職員が講師で伺いますので、講師料は『無料』です

### 申し込み方法

下記講話メニューを参考にお電話等でお申し込みください  
「こんな講話を…」というご希望があればお気軽にご相談ください。

	講話項目	出前講座名(タイトル)	講座の内容(概要)
1	介護保険制度	『介護保険制度』 ～知っておいて安心～	介護保険について利用の仕方などイチから一緒に学びます。また、平成27年の介護保険改正・どこがどう変わったの？
2	消費者被害防止	『高齢者をねらう悪質商法』 ～ご近所の力で消費者被害を防止～	悪質商法等消費者被害を未然防止するために、どのような点に注意したらよいか、具体的な事例を中心に考えていきます。
3	運動の話	『みなさんと一緒に！ 「健康への道」』～運動でイキイキ元気に～	足腰の機能を維持していくことで、転倒しない体づくりを応援します。
4	栄養の話	『からだにええよ～♪』 ～しっかり食べて元気で長生き～	美味しく楽しく食べて健康な身体づくりのための食事のとり方のポイントを学びます。
5	お口の話	『口から始める健康づくり』 ～お口の健康を守ろう～	お口の健康が体の健康につながることを学んで元気の活力にしましょう。
6	心の健康	『高齢者のうつ病について』 ～認知症とは違うもの？～	「うつ病」と「認知症」は同じもの？高齢者のうつを楽しく正しく理解して心の健康を保ちましょう
7	認知症予防	『いつまでもイキイキと♪』 ～認知症を予防するには～	認知症の病気を正しく理解して、普段の生活からできる認知症予防を学びましょう
8	認知症サポーター養成講座	『認知症って病気なの？』 ～認知症の正しい理解と対応を～	認知症の病気を正しく理解し、認知症の方への対応について一緒に学びましょう。ルヅリッグをつけて、あなたも認知症の方のサポーターになりましょう。
9	施設の話	『誰にでも訪れる高齢期のために』 ～施設ってどんな種類があるの？～	施設といってもいろいろあります。自分にあった施設選びについて皆さんと一緒に学びましょう。