

出前講座メニュー

NO	テーマ	講座内容	時間
①	介護保険の基礎知識	いざというときに、速やかに利用できるような介護保険制度を理解しておきませんか。お金のこと、手続きのこと・・・	30～60分
②	今後どうなる在宅医療と在宅介護	介護が必要な状況になっても自分の家で生活していくためにはどうしたらいいかを一緒に学びましょう	30～60分
③	高齢者向け施設の選び方	施設や住宅はさまざまな種類があります。それぞれの特徴を学びましょう	30～60分
④	認知症を理解しよう	認知症と物忘れの違い、認知症の行動や心理症状をわかりやすく説明します 認知症の予防方法もご紹介します	30～60分
⑤	認知症サポーター養成講座	認知症に関する正しい知識を身につけて、認知症の人とその家族を見守る「サポーター」の養成講座です	90分
⑥	介護予防をしよう	いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせるよう介護予防について紹介します	30～60分
⑦	終活宣言	介護・告知・延命治療等これからの生活に関係する様々な課題を考える時間を共有する機会を持ちませんか	30～60分
⑧	高齢者虐待を防ごう	介護疲れでどうしようもない、様々なことから悲劇を起さないための予防知識、防止策を学びましょう	30～60分
⑨	悪質商法の被害にあわないために	悪質商法等の手口と対策について、相談事例をあげながら紹介します	30～60分
⑩	介護方法を学ぼう	毎日の介護は大変(´Д`) 体に負担をかけない介護方法を学びましょう	30～60分



NO	テーマ	講座内容	時間
⑪	健康を支える食生活	健康長寿の食事、栄養バランス、丈夫な骨づくりの食事、手間・暇かけずに上手にアレンジ、便秘予防等	30～60分
⑫	みんなでレクリエーション	頭と体を使うことは介護予防にもつながります。楽しめるレクリエーションを紹介します	30～60分

※実施方法：福祉の専門職が地域に出向いて行います
 ※申し込み：なるべく1カ月前までにお申し込みください
 申込書、電話、FAXにてお申し込みください（講師料は無料です）
 ※対象者：津山町・豊里町の方（企業・学校・団体等も可）
 ※講座メニュー以外でも希望講座がありましたらお気軽にご相談ください

※問合せ先：登米市津山・豊里地域包括支援センター

TEL 0225-68-3780
 FAX 0225-68-3720



出前講座

登米市津山・豊里

地域包括支援センター

