

はーとぴあ 出前講座 一般市民向け

遠い会場まで行けないという方々に気軽にご参加いただけるよう、地域の集会所などに出向いてオーダーメイドで行う講座です。
みなさまの健康づくり、介護予防、健康づくりのためにご参加、ご活用ください。

テーマ	番号	講座名	形式	講師
介護予防 健康づくり 「運動編」	1	介護予防・認知症予防のエクササイズ	解説、コグニサイズ	リハビリ
	2	今日からはじめる認知症予防 頭の体操	解説、頭の体操	認知症ケア専門士
	3	運動で健康に過ごすための体づくり (運動による健康づくり)	講義、体操	リハビリ
	4	運動で頭も体も活性化 (運動による認知機能への効果)	講義、体操	リハビリ
	5	フレイルとは？ その対策と運動について	講義、体操	リハビリ
	6	サルコペニア・リハビリ栄養	講義、体操	リハビリ
	7	ロコモティブシンドロームについて	講義、自己チェック	リハビリ
	8	転倒予防 基礎編	講義、体操	リハビリ
	9	転倒を知ろう 応用編	講義、体操	リハビリ
	10	骨粗鬆症による骨折とその予防	講義、体操	リハビリ
	11	肩こり・腰痛について	講義、体操	リハビリ
介護予防 健康づくり 「栄養・食事編」	12	シニア世代って何食べたらいいの？ 気を付けた い11項目を紹介	講義	管理栄養士
	13	身近な病気のときって何を食べたらいいの？ 夏 バテ・風邪・便の不調・貧血など	講義	管理栄養士
	14	浦ちゃんの夕食万歳！ 野菜をたくさん食べて元 気いっぱい！	講義	管理栄養士
	15	お医者さんから怒られないための食事療法 糖 尿病・脂質異常症・高血圧など	講義	管理栄養士
	16	誤嚥について	嚥下機能チェック、嚥 下食試食、体操	リハビリ
認知症 認知症ケア	17	これって認知症？ 物忘れ？	講義	リハビリ 認知症ケア専門士
	18	認知症とは？ 基礎編	講義	認知症ケア専門士
	19	認知症の人からみた世界と認知症ケアのコツ	講義、頭の体操	リハビリ 認知症ケア専門士
	20	認知症サポーター養成講座	講義	認知症チーム
	21	認知症の非薬物対応について	講義	認知症ケア専門士
	22	認知症のサポートについて 認知症ケアバスを活 用しよう（守口市版）	講義	ケアマネジャー
介護方法 介護技術	23	介護方法の基本とコツ 無理なく安全に！	講義・実技	介護福祉士

感染症予防	24	感染症から身を守ろう	講義・実技	看護師
介護保険制度	25	介護老人保健施設とは？ よくある質問ベスト10	講義	社会福祉士等
	26	介護保険制度について 施設編	講義	ケアマネジャー
	27	介護保険制度について 在宅編	講義	ケアマネジャー
	28	知って安心 介護保険 介護は突然やってくる	講義	ケアマネジャー
地域包括 ケアシステム	29	人生会議してみませんか？ 自分らしく生きるために	講義	ケアマネジャー

開催日時：月～土 9：00～17：00（祝日、年末年始を除く）

対象：地域住民、市民団体、企業などが主催して実施する集会（営利目的を除く）

参加人数：おおむね10人以上が参加される集会

会場：申込者の指定される会場 守口市近隣地域

費用：講師派遣の費用は無料

※ただし、会場の準備にかかる費用（会場借り上げ料、設営費用など）は申込者負担

申込み方法：申込書を印刷、ご記入のうえ、FAXにて松下介護老人保健施設はーとぴあへお申し込みください。

申し込み書 ダウンロード

【お申込み・お問い合わせ先】

住所 〒570-8540 守口市外島町5-55

TEL 06-6992-8131

FAX 06-6992-8101

担当 地域連携統括室 出前講座担当 岩佐(いわさ)・金田(かねだ)

受付時間 月～金 10：00～16：00

留意点：勤務の都合上、原則お申込みは実施日の2ヶ月以上前をお願いします。

開催まで2ヶ月をきりますと対応できない場合があります。

可能であれば、平日の候補日を2～3日ご用意ください。

1講座につき、おおむね10人以上のご参加をお願いします。

所要時間は1講座につき30分～1時間程度です。

内容、時間ともにご希望に応じて検討させていただきます。