

令和7年度

中田・石越地域包括支援センター 出前講座メニュー

	テーマ	内容	時間
1	介護保険	介護保険の手続きの仕方や、 介護サービスの内容について	30～ 60分
2	健康講座	いつまでも、自分らしく、元気で暮らせるように ・運動について ・栄養について ・お口について ・閉じこもり予防 など	30～ 60分
3	認知症	認知症の原因や予防法、認知症の方への接し方等	30～ 60分
4	認知症サポーター養成講座	認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座	90分
5	消費者被害	オレオレ詐欺や売り付け商法などへの予防法、 対応法について	30～ 60分
6	人生会議	エンディングノートについて	30～ 60分
7	その他	薬の飲み方やお薬手帳の使い方 福祉用具の選び方・展示・体験	30～ 60分
8	介護予防体操	とめ元気ぶらす体操や 体力測定について ※2か月前に予約願います。	60～ 90分

①講座メニュー以外でも希望講座や時間がありましたらお気軽にご相談ください

②申し込み：なるべく1カ月前までに下記問合せ先に電話でお申込みください
(講師料は無料です)

③問合せ先：登米市中田・石越地域包括支援センター
TEL 0220-34-7611

