

健康づくり・介護予防出前講座メニュー

R8.3月現在

活動範囲	テーマ	講座内容	時間	費用	氏名または団体代表者名	連絡先
市内全域	栄養運動	<ul style="list-style-type: none"> •いつまでも元気でおいしく食べるための低栄養予防 •手間ひまかけずに栄養バランスよく食べる方法 •筋力を維持して転倒予防 •身体をほぐす体操 ※3か月以上前に連絡をお願いします	1時間～ 1時間30分程度	有料	チバ葉マサヨ代 千葉昌代	090-5183-1057
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 •ロコモ予防 •運動 (代謝UP、下肢強化、猫背・O脚予防など) 	1時間～ 1時間30分程度	要相談	サトウケイ子 佐藤啓子	090-4634-9540
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 •ゲーム交流 	1時間30分程度	要相談	コーチズみやぎ チバケンツ悦 千葉憲悦	090-6228-2262
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 •はじめてのバレエストレッチ •はじめてのヨガストレッチ 	30分～ 1時間前後	要相談	サトウユキ 佐藤由紀	メールアドレス yuki.yoga23@gmail.com.
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 •ロコモ予防 •ひめトレ(骨盤底筋体操) •ダイエット講座 	1時間～ 1時間30分程度	要相談	イナミユキ希 井波由希	080-1818-5061
市内全域	栄養	<ul style="list-style-type: none"> •おいしく食べてイキイキ元気！低栄養予防 •手間ひまかけずに栄養バランスよく食べる方法 •体の状態に合った食事のとり方 	1時間程度	要相談	ミールハッピー カワチリツコ 代表 河内律子	090-4887-1544
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 (市外の活動も可) 	1時間～ 1時間30分程度	無料 (公民館等からの要請は要相談)	コーチズみやぎ ミウラキョウ子 三浦京子	090-3129-3624
市内全域	その他	<ul style="list-style-type: none"> •生活習慣病と薬 	1時間～ 1時間30分程度	無料	薬剤師 コウサワジュンイチ 光澤純一	090-2880-3101
市内全域	運動 歯と口 その他	<ul style="list-style-type: none"> •元気な心と身体をつくるために 	1時間～ 1時間30分程度	要相談	ササキヒデミ 佐々木秀美	090-5841-7285
市内全域	栄養 運動 その他	<ul style="list-style-type: none"> •身近な食材を使った薬膳料理の理論と調理 •腹式呼吸のゆる気功 •ラフターヨガ (市外の活動も可) 	1時間程度	要相談	スズキタカヒコ 鈴木隆彦	090-7791-8920
市内全域	運動	<ul style="list-style-type: none"> •筋力を維持して転倒予防 •ロコモ予防 •シニアヨガ、ととのえヨガ、メディカルヨガ 	1時間～ 1時間30分程度	要相談	オノテラリカ花 小野寺梨花	080-2818-0508
市内全域	お薬の正しい飲み方	<ul style="list-style-type: none"> •お薬を飲み忘れた時はどうしたら良いか？ •お薬手帳の使い方について ※3か月前に予約願います。	1時間程度	無料	さくら薬局 登米佐沼店	0220-23-0212 担当: 荻原 杏奈
	認知症	<ul style="list-style-type: none"> •認知症の種類・物忘れと認知症の違い ※3か月前に予約願います。	20～30分			
	測定器を選んで測定	<ul style="list-style-type: none"> •体成分分析器・脳年齢測定器・ストレス血管年齢・骨波形測定器の中から1台選び測定 *4～6か月前に予約願います。	一人 1～5分			

市内 全域	オムツの 種類と 選び方	・オムツの種類と選び方(パッド、パンツ式、 テープ式)の選び方、使い方	30分	無料	(株)宮城登米 広域介護 サービス	0220-23-2345 担当:須藤 啓
	杖・歩行器 の種類と 活用方法	・杖・歩行器(シルバーカー含)の種類と選び 方、使い方	30分			
市内 全域	筋トレ ・体操	・膝や腰にやさしい椅子筋トレとストレッチ 音楽をたくさん使います。	30分～ 1時間30分	要相談	ヒガシ ジュンコ 東 順子	0229-32-5473
市内 全域	オムツの 種類と 選び方	・オムツの種類と選び方(パッド、パンツ式、 テープ式)の選び方、使い方	30分	無料	(株)宮城登米 広域介護 サービス	0220-23-2345 担当:須藤 啓
	杖・歩行器 の種類と 活用方法	・杖・歩行器(シルバーカー含)の種類と選び 方、使い方	30分			
市内 全域	福祉用具の 活用	・適切な福祉用具の利用	30分～1時間	無料	(株)スペース ケア登米 営業所	0220-23-7811 担当:遠藤 達哉
	転倒予防	・転倒予防のための住宅環境整備	30分～1時間			
市内 全域	介護 シューズ のご提案	・様々な介護シューズのデザイン・特徴を実際に 見て触れて履いていただき、お出かけする楽 しさにつながる講座	30分程度	無料	ダスキンヘルス レント登米 ステーション	0220-23-7630 担当:星 明
市内 全域	福祉用具 転倒予防	・自分に合う福祉用具の選び方・合う使い方 ・手すりの設置方法・便利な用具(手すり他)の 紹介	30分～1時間	要相談	(有)リースキン宮 城	0220-22-3431 担当:佐藤 亮
市内 全域	転倒防止	・手すりの設置の仕方 ・転倒防止のための環境を整える方法	30分程度	無料	(株)ホロス	0220-58-5020
	福祉用具	・福祉用具の自分に合う使い方 ・どのような物があるのか?何を選べばよいか	30分程度			
市内 全域	介護美容	①ハンドセラピー: 指先は第二の脳 認知症予防や血流UP ②フェイシャルセラピー: リラックスしながら唾液腺のケアまで行います ③メイクケアセラピー: 脳の活性と身体機能アップ ④フットケアセラピー: むくみ足裏アーチ崩れを防止。冷えの改善と 転倒予防効果を高める	1時間～ 1時間30分程度	有料 (材料代 500円) (要相談)	一社)日本介護 美容セラピスト協 会認定講師 シバタ リエ 柴田 璃依	0220-22-8926 または 090-2951-0147
市内 全域	認知症 予防	・レクリエーションで介護・認知症予防 ・筆セラピー®で心を整え、脳を活性化	1時間程度 (30～90分)	要相談	高橋 はつね	090-1372-6103
市内 全域	運動 健康増進 介護予防	①フィットネス教室 (筋力トレーニング、ストレッチ等) ②健康づくりサポート	1時間程度	要相談	NESTA パーソナル トレーナー チバ ダイスケ 千葉大助	090-6257-9623
市内 全域	①フレイル 予防 ②認知症 予防 ③栄養と口腔 機能向上 ④その他	①今日からできるフレイル予防と生活改善の ポイント ②認知症の予防のための 脳いきいきワーク ショップ ※認知症サポーター養成講座(認知症の学習会) ③食べて予防!口腔・栄養・運動のトータルケア ④備えて安心!介護やリハビリが 必要になった時のこと	30分～ 1時間程度 (認知症サポーター 養成講座のみ90 分)	無料	社会福祉法人 元気村 南方ナーシング 翔裕園	0220-58-5455 高橋 昭仁

講座内容、時間、費用は
直接お問い合わせください。

