

【健康づくり・介護予防出前講座メニュー】

R5.4月更新



活動範囲	テーマ	講座内容	時間	費用	氏名または団体名	連絡先
市内全域	栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでもおいしく食べるための低栄養予防 ・手間暇かけずに栄養バランスよく食べる方法 ・フレイル予防 ・認知症予防体操 ・ラフターヨガ 	60～90分程度	有料	カタクラシゲコ 片倉成子	090-7936-2919
市内全域	栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでもおいしく食べるための低栄養予防 ・手間暇かけずに栄養バランスよく食べる方法 	60分程度	要相談	カワウチリツコ 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 ・ロコモ予防 ・ひめトレ(骨盤底筋体操) ・ダイエット講座 	60～90分程度	要相談	イナミュキ 井波由希	080-1818-5061
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) 	60～90分程度	要相談	サトウケイコ 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 ・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 	30～60分前後	有料	サトウユキ 佐藤由紀	メールアドレス yuki.yoga23@gmail.com.
迫米山石越南方	運動	ガンバルーン体操(ボールを使った体操)や交流ゲームを通じて、転倒や認知症を予防しよう	60～90分程度	要相談	コーチズみやぎ チバケンエツ 代表千葉憲悦	090-6228-2262
登米東和中田豊津山	運動	ガンバルーン体操(ボールを使った体操)や交流ゲームを通じて、転倒や認知症を予防しよう	60～90分程度	要相談	コーチズみやぎ ミウラキョウコ 三浦京子	090-3129-3624
市内全域	その他	・健康長寿を目指すべ！ (生きたいくらい生きるための対策)	60～90分程度	要相談	サトウユキコ 佐藤幸子	090-6784-0919
市内全域	その他	・生活習慣病と薬	60～90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	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 	20～30分	無料	さくら薬局 登米佐沼店	0220-23-0212 担当:佐々木由美子
市内全域	認知症	認知症の種類・物忘れと認知症の違い	20～30分	無料	さくら薬局 登米佐沼店	0220-23-0212 担当:佐々木由美子
市内全域	測定器選んで測定	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	無料	さくら薬局 登米佐沼店	0220-23-0212 担当:佐々木由美子

【健康づくり・介護予防出前講座メニュー】

R5.4月更新

活動範囲	テーマ	講座内容	時間	費用	氏名または団体名	連絡先
市内全域	筋トレ体操	心と体の健康法 	30～90分	有料 (要相談)	ヒガシ ジュンコ 東 順子	0229-32-5473
市内全域	転倒予防 福祉用具	・手すりや歩行器の活用方法と環境づくり ・オムツの種類と選び方	30～45分	無料	(株)宮城登米 広域介護 サービス	0220-23-2345 担当:須藤啓
市内全域	福祉用具 転倒予防	・適切な福祉用具の利用 ・転倒予防のための住宅環境整備 	30～60分	無料	(株)スペース ケア登米 営業所	0220-23-7811 担当:遠藤達哉
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	30～60分	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 担当:武川
	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	・ハンドセラピー(手を刺激して血流UP脳を刺激) ・フェイシャルセラピー(唾液腺ケア) ・メイク講座(脳の活性と身体機能アップ)	60～90分程度	有料 (要相談)	シバタ リエ 柴田 璃依	090-2951-0147

※講座内容、時間、費用は直接お問い合わせください。