



## 健康づくり・介護予防出前講座メニュー

R8.1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	・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	60分程度	要相談	河内律子 カワウチ リツコ	090-4887-1544
市内全域	運動	・筋力を維持して転倒予防 ・口コモ予防 ・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	井波由希 イナミユキ	080-1818-5061
市内全域	運動	・筋力を維持して転倒予防 ・ゲーム交流	90～120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 チバケンエツ 代表 千葉憲悦	0220-58-2264
市内全域	運動	・筋力を維持して転倒予防 ・ボールを使った体操やゲーム交流 (市外の活動も可)	60～90分程度	要相談	コーチズみやぎ ミウラ キヨウコ 三浦京子	090-3129-3624
市内全域	運動	・筋力を維持して転倒予防 ・口コモ予防 ・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	佐藤啓子 サトウケイコ	090-4634-9540
市内全域	運動	・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	60～90分程度	要相談	佐藤由紀 サトウユキ	メールアドレス yuki.yoga23@gmail.com.
市内全域	運動 歯と口 その他	・元気な心と身体をつくるために	30～60分前後	要相談	佐々木秀美 ササキヒデミ	090-5841-7285
市内全域	その他	“健康に老いる”ために	60～90分程度	要相談	佐藤幸子 サトウユキコ	健康推進課へ (0220-58-2116) ご相談ください
市内全域	その他	・生活習慣病と薬	60～90分程度	無料	薬剤師 ヨウザイジ 光澤純一	090-2880-3101
市内全域	栄養 運動 その他	・薬膳の調理と講座 ・気功 ・ラフターヨガ	60～90分程度	要相談	鈴木隆彦 スズキタカヒコ	0220-52-2014
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	お薬の 正しい 飲み方	・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。	60分 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	・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 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			
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~ 90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 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~ 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
	転倒予防	・転倒予防のための住宅環境整備	30~ 60分			
市内 全域	介護 シユーズ のご提案	・様々な介護シユーズのデザイン・特徴を実際に 見て触れて履いていただき、お出かけする樂 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
	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マまで行います ③メイクキュアセラピー: 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	60~ 90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	60分 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	60分 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

※講座内容、時間、費用は  
直接お問い合わせください。

