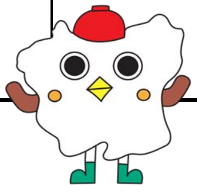
健康づくり・介護予防出前講座メニュー

令和8年5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	・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	千葉昌代（チバ マサヨ）	090-5183-1057
市内全域	運動	・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	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 ・ゲーム交流	1時間30分程度	要相談	コーチズみやぎ 千葉憲悦（チバ ケンエツ）	090-6228-2262
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	30分～ 1時間前後	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	・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	井波由希（イナミ ユキ）	080-1818-5061
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	1時間程度	要相談	ミールハッピー 代表　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 （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 三浦京子（ミウラ キョウコ）	090-3129-3624
市内全域	その他	・生活習慣病と薬	1時間～ 1時間30分程度	無料	薬剤師 光澤純一（コウサワ ジュンイチ）	090-2880-3101
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	1時間～ 1時間30分程度	要相談	佐々木秀美（ササキ ヒデミ）	090-5841-7285
市内全域	栄養 運動 その他	・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	鈴木隆彦（スズキ タカヒコ）	090-7791-8920
市内全域	運動	・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	小野寺梨花（オノデラ リカ）	080-2818-0508
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。	1時間程度	無料	さくら薬局 登米佐沼店	0220-23-0212 担当：佐々木真美子
	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	「転倒予防」と「尿漏れ予防」	オリジナル体操「てんとう虫のサンバ」を覚えながら、転倒予防と尿漏れ予防に必要な日常の動き方や姿勢を身につけます。	30分～ 1時間30分	要相談	東（ヒガシ） 順子（ジュンコ）	0229-32-5473
	とにかく楽しい音楽体操	・70 年代80 年代の楽曲をふんだんに使って、楽しく身体を動かします。椅子でも立ってもできますので、膝が痛くても腰が痛くても大丈夫。ストレッチや筋トレなど必要な要素はまんべんなくプログラムされています。				
市内全域	排泄用品の種類と選定	・排泄用品（おむつ、ﾊﾟｯﾄﾞ、種類と使い方他）	30分	無料	（株）宮城登米 広域介護 サービス	0220-23-2345 担当：佐藤貴子
	福祉用具（杖、歩行器の種類と選定、使い方）	・福祉用具（杖、歩行器の種類とレンタル商品の違い）				
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				
市内全域	転倒予防につながる介護シューズのご提案	・靴選びのポイント・正しい測定方法をお伝えします	30分	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	福祉用具活用による転倒予防	・身体症状に応じた福祉用具の選び方、使い方 ・便利な福祉用具の紹介等	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				
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 ※全ての講座には簡単な体操を取り入れています	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 柴田（シバタ）　璃依（リエ）	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	30分～1時間	要相談	髙橋　はつね	090-1372-6103
市内全域	健康増進	健康な体づくりのためのフィットネス教室 （筋トレ・ストレッチ・座学等）	45分～1時間	要相談	NESTA パーソナル トレーナー 千葉（チバ）大助（ダイスケ）	090-6257-9623
	介護予防	介護予防に必要な知識と運動				
市内全域	フレイル予防	今日からできるフレイル予防と生活改善のポイント	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	（社福）元気村 南方ナーシング ホーム翔裕園	0220-58-5455 髙橋昭仁
	認知症予防	認知症予防のための 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）				
	栄養と口腔機能向上	食べて予防！口腔・栄養・運動のトータルケア				
	その他	備えて安心！介護やリハビリが必要になった時のこと				

講座内容、時間、費用は
直接お問い合わせください。