



【健康づくり・介護予防出前講座メニュー】

R7.4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	・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 リツ子 河内 律子	090-4887-1544
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	60～ 90分 程度	要相談	イナミ ユキ 井波 由希	080-1818-5061
市内 全域	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	90～ 120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 0220-58-2264
市内 全域	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 サノヨシ子 佐野 よし子	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 豊里 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 キョウ子 三浦 京子	090-3129-3624
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)	60～ 90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	・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	要相談	サトウ ユキ 佐藤 由紀	メールアドレス yuki.yoga23@gmail.c om.
市内 全域	その他	“健康に老いる”ために	60～ 90分 程度	要相談	サトウ ユキ子 佐藤 幸子	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 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	・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。	20～ 30分	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～ 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
	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

※講座内容、時間、費用は
直接お問い合わせください。

