

令和8年度

中田・石越地域包括支援センター 出前講座メニュー

| | テーマ | 内容 | 時間 |
|---|--------------|--|------------|
| 1 | 介護保険 | 介護保険の手続きの仕方や、 介護サービスの内容について | 30～ 60分 |
| 2 | 健康講座 | いつまでも、自分らしく、元気で暮らせるように ・運動について ・栄養について ・お口について ・閉じこもり予防 など | 30～ 60分 |
| 3 | 認知症 | 認知症の原因や予防法、認知症の方への接し方等 | 30～ 60分 |
| 4 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症 の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座 | 90分 |
| 5 | 消費者被害 | オレオレ詐欺や売り付け商法などへの予防法、 対応法について | 30～ 60分 |
| 6 | 人生会議 | エンディングノートについて | 30～ 60分 |
| 7 | その他 | 薬の飲み方やお薬手帳の使い方 福祉用具の選び方・展示・体験 | 30～ 60分 |
| 8 | 介護予防体操 | とめ元気ぶらす体操や 体力測定について ※2か月前に予約願います。 | 60～ 90分 |

①講座メニュー以外でも希望講座や時間がありましたらお気軽にご相談ください

②申し込み：なるべく1か月前までに下記問合せ先に電話でお申込みください
(講師料は無料です)

③問合せ先：登米市中田・石越地域包括支援センター
TEL 0220-34-7611

