

令和8年度

## 東和・登米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	介護保険について	介護保険制度・利用できるサービス等	30～60分
2	介護予防について	転倒予防・心の健康の大切さ・上手なサービスの使い方（息抜き）等	30～60分
3	体調管理について	脱水・ヒートショック等	30～60分
4	健康の入口はお口から	誤嚥性肺炎の予防・認知症等	30～60分
5	感染症について	インフルエンザ・コロナ・ノロウイルス等	30～60分
6	元気で長生きするために	生活習慣を振り返る・今あなたは元気？・観察のポイント等	30～60分
7	福祉用具について	杖・歩行器・ベッド等の選び方	30～60分
8	排泄について	尿取りパット・オムツ等	30～60分
9	上手なお医者さんへのかかりかた	お薬手帳の使い方等	30～60分
10	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（寸劇あり）	90分
11	認知症について	認知症の種類・対応の仕方等	30～40分
12	オレオレ詐欺について	悪質商法等（歌あり）	30～60分
13	権利擁護について	高齢者虐待・成年後見制度・消費者問題等	30～60分
14	延命治療について	今、家族に伝えたいこと	30～60分
15	エンディングノートについて	今、できること	30～60分
16	介護予防体操	とめ元気ぷらす体操・体力測定等 ※3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申込書・電話・FAXのいずれかでお申込みください（講師料は無料です）

③問合せ先：登米市東和・登米地域包括支援センター

TEL 0220-53-4811（東和総合支所内）

TEL 0220-52-5090（登米総合支所内）

