

令和8年度

津山・豊里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	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険の制度について ・介護保険の手続きについて ・介護サービスの内容について 	30～60分
2	介護方法を学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者の体に負担をかけない介護方法について 	30～60分
3	施設の種類や選び方	<ul style="list-style-type: none"> ・施設の特徴や利用について 	30～60分
4	認知症を理解しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の理解について ・認知症の方との接し方について ・認知症の予防について 	30～60分
5	認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症に関する正しい知識を身につけ、認知症の人とその家族を見守る「応援者」を養成する講座 	90分
6	介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・健康体操、脳トレ、口腔ケアについて ・尿トラブルについて ・薬の飲み方やお薬手帳の使い方について 	30～60分
7	終活 ～最期まで自分らしく～	<ul style="list-style-type: none"> ・人生会議について ・エンディングノートの活用について 	30～60分
8	権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者虐待について ・成年後見制度について 	30～60分
9	消費者被害	<ul style="list-style-type: none"> ・特殊詐欺の手口と対策について 	30～60分
10	健康を支える食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事や減塩について 	30～60分
11	みんなでレクリエーション	<ul style="list-style-type: none"> ・皆で楽しめるレクリエーションを紹介 	30～60分
12	介護予防体操	<ul style="list-style-type: none"> ・とめ元気ぴらす体操について ・体力測定について ※2か月前に予約願います。	60～90分

- ①実施方法：福祉の専門職が地域に出向いて行います
- 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にてお申込みください（講師料は無料です）
- ③対象者：津山町・豊里町の方（企業・学校・団体等も可）
- ④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
- ⑤問合せ先：登米市津山・豊里地域包括支援センター

TEL 0225-68-3780

FAX 0225-68-3720

