

令和8年度

## 米山・南方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	介護保険の仕組みや手続きについて 介護サービスの内容について 施設の種類や特徴、選び方について	30～ 60分
2	健康講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防</li> <li>・運動について</li> <li>・栄養について</li> <li>・口の健康について</li> <li>・閉じこもり予防について</li> <li>・熱中症予防</li> </ul>	30～ 60分
3	認知症を正しく理解しよう	認知症の理解や予防 認知症の方への接し方	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等への予防や 対処について	30～ 60分
6	権利擁護	高齢者虐待について（心を軽くするケア）	30～ 60分
7	介護予防体操	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
8	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉用具等の活用について</li> <li>・高齢者の暮らしに役立つ情報 （介護保険外サービス、家族介護支援等）</li> <li>・人生会議やエンディングノートについて ～これからの人生をより豊かに自分らしく過ごすために～</li> <li>・お薬について ～お薬の正しい飲み方、お薬手帳を上手に活用するために～</li> </ul>	30～ 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：登米市米山・南方地域包括支援センター

TEL 0220-29-5821

FAX 0220-55-5977

