

講座メニュー

令和2年度版

	講座名	担当講師
1	楽しく笑って 身体を動かし 脳トシで 元気いっぱい！	ふれあいデイサービスうらら 上田しいのみ園
2	毎日できる健康体操	特養室賀の里 老健いずみの ふれあいデイサービスうらら 鹿教湯病院訪問リハビリ塩田サテライト
3	ゆったりシニアヨガ ～高齢者向けヨガ～	ヨガインストラクター(個人)
4	音楽療法で心も体も生き生きと！ ～楽しく歌って話しましょう！～	室賀デイサービスセンター
5	脱・生活習慣病！！	訪問看護ステーションやまびこ ほほ笑み訪問看護ステーション
6	健口で認知症予防！ ～唾液は魔法の水～	歯科衛生士(個人)
7	かんたん・ヘルシー シニアの「毎日ご飯」 ※希望で実習あり 材料費がかかります	宅幼老所のどか
8	“栄養と食事” ～低栄養を予防しよう！～	特別養護老人ホーム室賀の里
9	薬剤師に聞いてみよう！ ～薬の正しい飲み方、使い方、健康食品について～	あい薬局 花の木薬局 山浦堂薬局 なが池薬局
10	介護保険相談 ～介護サービスの利用について～	いずみの居宅介護支援事業所 うらら介護相談室
11	福祉用具体験講座 ～見て、触って、使う～	JA信州うえだ福祉用具相談センター
12	介護でお困り事ありませんか？ ～介護のコツを学びましょう～	老健いずみの 鹿教湯病院訪問リハビリ塩田サテライト
13	もしものときのために ～あなたらしい人生の最期を迎えるために～	訪問看護ステーションやまびこ ほほ笑み訪問看護ステーション
14	～安心して自分らしい生活を送るために～ 福祉職からの成年後見制度	南波行政書士事務所
15	介護予防・フレイル予防で、いつまでも元気はつらつ！ ～健康寿命をのばしましょう～	川西地域包括支援センター 保健師
16	知って防ごう！ 特殊詐欺	川西地域包括支援センター 社会福祉士
17	地域での支え合いについて考えよう！	川西地域包括支援センター 生活支援コーディネーター
18	認知症を学び、地域で支えよう！ 認知症サポーター養成講座	川西地域包括支援センター キャラバンメイト

～上記以外の内容をご希望の際にはご相談ください～