

ワンコイン

健康づくり・介護予防のための

出前講座

地域の集まりの場に

令和4年度版

専門の講師がお伺いします！

【申し込み方法】

- ・利用希望日の1か月前までに、川西地域包括支援センターまでお申し込み下さい。
 - ・その際、本チラシの内側に記載してある講座の中から希望する内容、講師の派遣を希望する場所、日時などをお伝えください。
- ※講師の業務の都合によりお受けできない場合もあります。

【謝礼について】

- ・講師料は無料です。交通費として500円(ワンコイン)を当日講師へお支払い下さい。
- ※それ以外の謝礼は一切不要です。

【利用できる団体】

- ・川西地域包括支援センター管内(第6中学校区)にあって、当日に最低5人の受講者が確保できる団体であれば、利用が可能です。

【協力事業所】 ※順不同 敬称略

- ・老健いづみの
- ・宅幼老所のどか
- ・うらら介護相談室
- ・特養室賀の里
- ・老健チャリーガーデン
- ・ほほ笑みホーム小泉
- ・ふれあいデイサービスうらら
- ・川西医院訪問看護ステーション
- ・いづみの居宅介護支援事業所
- ・南波行政書士事務所
- ・いづみの通所リハビリ
- ・チャリーガーデン通所リハビリ
- ・鹿教湯病院訪問リハビリ塩田サテライト
- ・ツクイ上田原
- ・JA信州うえだ福祉用具相談センター
- ・あい薬局
- ・神畑薬局
- ・花の木薬局
- ・山浦堂薬局
- ・なが池薬局
- ・ウエルシア薬局
- ・ヨガインストラクター(個人)
- ・歯科衛生士(個人)



【事務局・申込み先】
川西地域
包括支援センター
電話:26-1172
担当:蒲生(がもう)

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当管内を拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。

講座メニュー

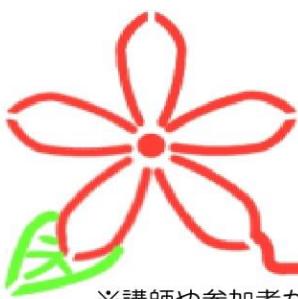
令和4年度版

	講座名	担当講師
①	 楽しく笑って体を動かし 脳トレで元気いっぱい！	・ふれあいデイサービスうらら ・ツクイ上田原
②	コロナに負けるな！ 元気に楽しく健康体操 	・鹿教湯病院訪問リハビリ ・いすみの通所リハビリ ・室賀の里・ツクイ上田原 ・ふれあいデイサービスうらら ・老健いすみの
③	 ~高齢者向けヨガ～ ゆつたりシニアヨガ	・チェリーガーデン通所リハビリ ・ヨガインストラクター(個人)
④	心も身体も健幸に ウォーキング教室 	・チェリーガーデン通所リハビリ
⑤	 「口・のど」を鍛えて若返り！ ～最近むせたりしていませんか？～	・歯科衛生士(個人)
⑥	栄養と食事 ～低栄養を予防しよう！～ 	・室賀の里 ・ウエルシア薬局
⑦	 少しの工夫で食べやすく！飲み込みやすく！ 美味しい『シニアご飯』	・宅幼老所のどか (介護食士)
⑧	介護保険相談 ～介護保険サービスの使い方～ 	・いすみの居宅介護支援事業所 ・うらら介護相談室
⑨	 ～コツさえわかれれば大丈夫～ 身体にやさしい介護技術のポイント	・老健チェリーガーデン ・ツクイ上田原
⑩	～見て、触って、使って、知る 福祉用具体験講座 	・JA信州うえだ 福祉用具相談センター

	講座名	担当講師
⑪	 脱・生活習慣病！	・ほほ笑みホーム小泉 ・山浦堂薬局 ・花の木薬局
⑫	 あなたらしい人生の最期を迎えるために	・川西医院 訪問看護ステーション
⑬	 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 ・ウエルシア薬局 ・神畠薬局
⑭	 成年後見制度について	・南波行政書士事務所 (成年後見コスモスサポートセンター)
⑮	 あの人とZoomでお茶飲み会！ スマホでマイナンバー登録！ ～スマホを使ってみよう～	・うらら介護相談室
⑯	 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～	・川西地域包括支援センター (保健師)
⑰	 知って防ごう！ 電話で『お金』詐欺	・川西地域包括支援センター (社会福祉士)
⑱	 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)
⑲	 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 (認知症サポーター・キャラバンメイト)

～メニューに載っているもの以外の内容をご希望の際にはご相談ください～

川西地域包括支援センター 電話:26-1172



講座の様子を紹介します！

※講師や参加者がマスクを着用していないものは、新型コロナウイルスが流行する以前に開催された講座です。



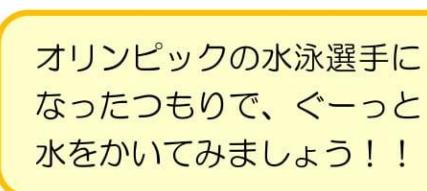
福祉用具専門相談員による
『福祉用具体験講座』

いい歯で噛むと脳に血液が流れて、認知症の予防に！

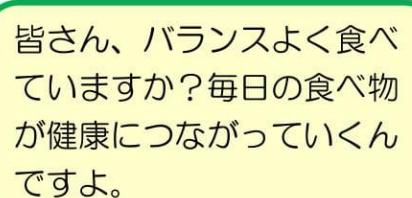


歯科衛生士による
『健口と認知症予防』

歩行器や手すりなど、今は色々な福祉用具が出ています。実際に触って体験してみてください！



オリンピックの水泳選手になったつもりで、ぐーっと水をかけてみましょう！！



皆さん、バランスよく食べていますか？毎日の食べ物が健康につながっていくんですよ。



管理栄養士による
『食事と栄養講座』

作業療法士による
『脳トレと健康体操』



理学療法士による
『自宅でもできる健康体操講座』



薬局の薬剤師による
『薬の飲み方講座』



介護予防運動指導員による
『健康体操』



地域包括支援センターによる
『認知症サポーター養成講座』

新型コロナウイルスで、自宅に閉じこもりがちになってしまいませんか？感染予防は大切ですが、自粛をし過ぎると、心と身体が弱ってしまいます。人とのつながりを切らさないように暮らしましょう。



地域包括支援センターによる
『地域のつながり講座』

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当管内を拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。