

桑名市北部東地域包括支援センター

☆ 出前講座 ☆



基本講座メニュー、外部講師による講座、認知症サポーター養成講座合わせて1団体2回/年度までご利用可能です。外部講師による講座など開催回数に限りがある講座については、日程都合と申込み順をもとに調整します。別紙の申し込み用紙にご記入の上、お気軽にお申し込みください。

令和2年度 基本講座メニュー(1回/年度まで)

講座名	講義の概要
介護予防・認知症予防	「人生100年時代」と言われる現在、健康で長生きを実現するためには、日常の身体活動や食事等に留意し、健康な生活習慣に取り組むことが必要です。健康状態をチェックし、日常生活を送るうえでのポイントをお伝えします。
地域での支え合いを上げよう	国が目指す地域包括ケアシステム・・・最期まで住み慣れた家で暮らすための、地域住民による支え合いについて一緒に考えてみませんか？生活支援コーディネーターと一緒に話させていただきます。
介護について (介護保険や家での介護の方法)	介護保険が必要になったときの相談の流れや仕組み、在宅介護に有用な知識や方法についてお話します。
話し合っていますか？ 最期の迎え方	人には等しく最期がやってきます。自分の最期はどうして欲しいのかを考えるきっかけとして家族で人生会議をしてみませんか？その基本知識として、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）についてご紹介いたします。

時間：60分(講義：30分/質疑応答：30分) 対象：5名以上の団体

◆ 外部講師による講座 (基本講座メニューとは別に1回/年度までご利用可能です)

講座名	講義の概要
薬のお役立ち情報 (6枠程度/年)	病気や健康保持、薬についての考え方等、薬剤師の先生の観点からお話させていただきます。
転ばん体操 (5枠程度/年)	長島中央病院の理学療法士の先生にお越しいただき、転倒を未然に防ぐための運動のポイントを教えてください(初めての団体を優先します)。
栄養・健康・宅配弁当	民間の宅配弁当サービス「宅配クック1・2・3」様による健康講座です。お弁当の試食もできます。※2か月前までの依頼をお願いします。
健康・ケア アドバイス	桑名市健康ケアアドバイザー(理学療法士・栄養士・歯科衛生士等)による健康・ケアに係るお話です。※桑名市通いの場登録が必要です

時間：60分程度 対象：10名以上の団体 ※詳細はお申込み後のご相談となります。

◆ 認知症サポーター養成講座 (基本講座メニューとは別に1回/年度までご利用可能です)

講座名	講義の概要
認知症サポーターになろう!	認知症サポーター養成講座を行います。(認知症を知り、認知症の方との関わり方を学びます。)受講者にはオレンジリングをお渡しします。

時間：90分 対象：10名以上の団体(人数についてはご相談ください)

ご不明な点などございましたらお気軽に下記までお問い合わせください!

〈お申込み・お問い合わせ先〉

桑名市北部東地域包括支援センター 電話 42-2119