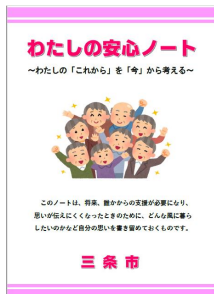




在宅医療・介護のおはなし ～自分らしく暮らし続けるために～



医療や介護サービスのことや、介護などが必要となったときに備えて自分の気持ちを書きとめておく「わたしの安心ノート」のことなどについてお話します。

時間
60分

担当
地域包括ケア総合推進センター

フレイル予防のおはなし



加齢によって、筋力・体力、脳の働きなどが低下するフレイル（虚弱）は、これからの取組次第でもとに戻ることができます。簡単自己チェックと予防法を紹介します。

時間
60分

担当
地域包括支援センター

意外に知らない空き家の話 ～特命空き家仕事人が語ります～



全国で増え続ける空き家問題は身近なものになっています。ご自身の空き家をどのようにしていくのか、空き家の専門家が具体的に説明します！個別相談も可能です。

時間
60分

担当
三条市 環境課

地域支え合いのおはなし



子どもからお年寄りまで安心な地域を目指して、「地域の支え合い」を一緒に考えます。生活支援コーディネーターと一緒に、あらためて地域で集まることの大切さをみんなで話し合います。

時間
40分

担当
地域包括支援センター

令和7年度 無料出前講座の一覧

講座名	内容	所要時間の目安
食事のおはなし (三条市高齢介護課)	管理栄養士等と一緒に食生活を自己チェック。いつまでも元気で過ごせる食事のとり方を紹介します。 ※令和7年7月から開始	60分
お口のおはなし (三条市高齢介護課)	「老いは口から」。お口のケア方法やお口の体操について、歯科衛生士が話します。 ※令和7年7月から開始	60分
さんちゃん健康体操出前講座 (三条市高齢介護課)	さんちゃん健康体操を一緒に行い、体操の効果やポイントを紹介します。	40～60分
認知症出前講座 (地域包括支援センター)	認知症に気付くサインや相談・受診方法、利用できるサービス、認知症の方への接し方などを紹介します。認知症の方への声掛け体験も行うことができます。	60分
セカンドライフ応援出前トーク (セカンドライフ応援ステーション)	セカンドライフ（第2の人生）を楽しく過ごすためのポイントとして、お出掛け情報や健康情報などを楽しくお伝えします。	60分
消費生活出前講座 (三条市市民窓口課)	みなさんの周りで起きている悪質商法のトラブルについてお話しします。	60分
心と体いきいき講座 (三条市健康づくり課)	心と体の健康づくりに役立つフレイル予防とこころの健康などの話をします。	60分

※ 上記講座のほか、市職員の出張トークもありますので、御相談ください。

令和7年度「無料出前講座」申込（控え）

申し込みした講座を次の欄に書き写し、控えとして御活用ください。

講座名	希望日	
	第一希望	第二希望
	月 日 ()	月 日 ()
	月 日 ()	月 日 ()
	月 日 ()	月 日 ()