



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あります。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

認知症出前講座



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を紹介します。認知症の方への接し方などをお話し、声掛け体験や認知症の人が感じていることの体験も行うことができます。

時間
60分

担当
地域包括支援センター

地域支え合いのおはなし



あなたの地域は支え合っていますか？

20年先も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6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6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6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
介護予防レクリエーション 出前講座 (三条市高齢介護課)	介護予防レクリエーションボランティアと一緒に楽しみながら、介護予防に効果的なレクリエーションや体操を行います。	40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、市民なんでも相談室の相談員が話します。	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の話をして。「熱中症予防」、「ちょこっと筋トレ」、「生活習慣病予防」などの希望もお受けします。	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6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()