

たよれーる みなみ 出前講座一覧

令和7年4月

	講座名	内容・備考
1	知って安心、在宅サービス	介護保険の概要と福祉サービス・民間サービスに関する講話です
2	住み慣れた地域で安心して暮らすために	自助・互助を中心に恵庭の地域包括ケアについて事例を用いて講話します
3	高齢者の住まいについて	介護保険施設やその他の住まいの種類や費用に関する講話です
4	こんな地域になったらいいな ～今あなたにできること～	地域のカや困りごとについて、助け合い体験カードを用いて一緒に考えます
5	みんなでつくる地域 ～見守り編～	地域における見守り活動のポイント、効果、コツについての講話です
6	認知症サポーター養成講座【大人版】	認知症の正しい理解、対応について *1時間半の講座です
7	認知症サポーター養成講座【寸劇版】	養成講座をよりわかりやすく寸劇を取り入れた講座です
8	認知症をもっと知ろう	認知症の理解と地域でできること、対応についての講話です
9	いきいき脳で毎日笑顔	認知機能に関する講話と脳トレを行います
10	今日から始める介護予防	介護予防の必要性、日々の予防の心がけに関する講話や体操を行います
11	ロコモに負けないカラダづくり	寝たきりの原因となる運動器の障害を防ぐ運動に関する講話と体操を行います
12	健康はお口と食事から	バランスの良い食事、高齢者の口腔ケアについての講話とかみかみ百歳体操
13	今すぐ始める尿もれ対策	尿もれの原因や予防方法について講話や尿漏れ体操を行います
14	なくそう！防ごう！高齢者虐待	高齢者虐待の基本、地域の見守り体制についての講話です
15	元気な今から始める終活	自身の権利を守る（後見制度、任意後見、インディグノート等）ことに関する講話です

講座は概ね1時間程度です。

ご要望に応じて、時間短縮や内容の調整は可能ですので、お気軽にお問い合わせください。