

2022年度版

長野市地域包括支援センター豊野サブ/賛育会豊野事業所 出前講座のご案内

長野市地域包括支援センター豊野サブ/賛育会豊野事業所では、地域の皆様がいつまでも元気で過ごせるよう「出前講座」を行っております。興味のある講座がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

■講座内容

- ・ご希望の講座を出前講座一覧表の中からお選び下さい。
- ・一覧表に無い内容をご希望の場合はお気軽にご相談下さい。

■対象者

- ・基本的に豊野町の団体（町内会・学校・会社等）を対象とさせていただきます。
- ・営利活動等を目的とする催し物等への派遣については、別途ご相談ください。

■開催日

- ・開催日時は講座担当者にご相談ください。ご希望に添えない場合もあります。
- ・開催時間は概ね30分から1時間程度とさせていただきます。

■費用

- ・無料をご利用いただけます。
- ・ただし、会場費・印刷費・有料の備品等は受講団体のご負担となります。

■会場

- ・会場の確保・設営、受講者への感染対策、進行等は、受講団体でお願い致します。
- ・資料の準備（用紙の用意・印刷）を受講団体をお願いする場合があります。

■お申込み方法

- ・希望日の概ね2か月前までに「出前講座申込書」に必要事項をご記入いただき、下記担当者へFAX・郵送または事業所受付にてお申込み下さい。
- ・お申し込み後、講座担当者よりお電話にてご相談させていただきます。

<申し込み・問い合わせ先>

〒389-1105 長野市豊野町豊野659-1
社会福祉法人 賛育会 豊野事業所
事務センター

電話：026-257-3001 FAX：026-257-4596

地域包括支援センター豊野サブ/賛育会 出前講座一覧

番号	講座名	内容	担当団体	備考
1	包括支援センターの紹介と介護保険制度について	地域包括支援センターと介護保険制度についてわかりやすくお話しします。	包括豊野サブ	
2	認知症を知ろう	認知症の基本的知識をわかり役お話しします。	包括豊野サブ	
3	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症を抱える人や支える家族のよきパートナーになるための講座	包括豊野サブ	1時間30分の講座となります
4	感染予防について	感染予防から健康管理についてお話しします。	賛育会 (看護師)	
5	高齢者の権利擁護や消費者被害	高齢者の権利擁護や消費者被害についてわかりやすくお話しします。	包括豊野サブ	
6	おいしく食べるためのお口の健康	お口の中の健康についてわかりやすくお話しします。	賛育会 (歯科衛生士)	
7	口腔機能向上のための健口体操	お口や舌の動きをよくするための健口体操を一緒に行いましょう。	賛育会 (歯科衛生士)	
8	口腔ケアで肺炎を予防しましょう	歯や入れ歯のお手入れを行い誤嚥性肺炎を予防しましょう。	賛育会 (歯科衛生士)	
9	歯周病と全身疾患との関わり	歯周病の症状・予防についてわかりやすくお話しします。	賛育会 (歯科衛生士)	
10	オーラルフレイルについて	口腔機能低下症を予防するためのお話と健口体操を行いましょう。	賛育会 (歯科衛生士)	
11	在宅介護について1	排泄（オムツの種類、選び方、使い方、交換の仕方、清潔についてなど）を実技を交えながらお話しします。	賛育会 (介護福祉士)	
12	在宅介護について2	ベッドからの起き上がりや移乗時の介助方法・入浴などの介助方法についてわかりやすくお話しします。	賛育会 (介護福祉士)	
13	在宅介護について3	ベッド上や車いす等での食事の介助方法、高齢者に食べやすい食事の献立をわかりやすくお話しします。	賛育会 (介護福祉士) (管理栄養士)	
14	日頃から取り組める認知症予防	生活習慣や食生活を見直して認知症を予防しましょう。	賛育会 (リハビリ) (管理栄養士)	

15	頭と身体を使った認知症予防教室	頭と身体を使ったリフレッシュ体操を体験しましょう。	賛育会 (リハビリ)	動きやすい服装
16	感染性胃腸炎などの予防対策	ノロウイルスなどの予防について、嘔吐物処理方法など適切な方法をお教えします。	賛育会 (看護師)	
17	熱中症予防と対策について	気温の上昇で、知らない間に熱中症になる可能性が高くなっています。予防と対策を学びましょう。	賛育会 (看護師)	
18	栄養のバランスは取れていますか	普段の食生活を振り返り、栄養バランスについて一緒に考えましょう。	賛育会 (管理栄養士)	
19	元気なうちに看取りのことを考えよう	元気なうちに終活や看取りについて一緒に考えましょう。最期まで自分らしい人生を送るために、誰もが必ず迎える「死」について事例を通じて一緒に考えましょう。	賛育会 (介護福祉士) (看護師)	
20	在宅での看取りとは	在宅でお看取りした事例を通して、住み慣れた自宅で看取るとはということと一緒に考えましょう。	賛育会 (訪問看護師)	
21	皮膚トラブルについて知っておきたいこと	通年様々な皮膚トラブルが増えています。正しい皮膚ケアの方法を知って健やかに過ごしましょう。	賛育会 (看護師)	
22	転倒予防教室	転ばない・寝たきりにならないために自宅でできる運動方法をお教えます。	賛育会 (リハビリ)	動きやすい服装
23	肩・腰・膝の痛みを改善予防しよう	痛みを改善・予防するための運動を、実技を交えてご紹介します。	賛育会 (リハビリ)	動きやすい服装
24	ロコモって知っていますか？	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは何だろうか？の疑問にお答えします。また、自分の身体の状態を知る方法と改善策のご提案をします。	賛育会 (リハビリ)	動きやすい服装
25	ラジオ体操の効果	ラジオ体操の正しい方法や運動効果をお伝えします。	賛育会 (リハビリ)	動きやすい服装

※添付の申込用紙でお申し込みください。

出前講座 申込書

次のとおり出前講座を申し込みます。

申込日 令和 年 月 日

団体名	
代表者	
住所	
電話番号	
※FAX番号	
※メールアドレス	
希望講座名	講座番号 ()番 講座名()
参加予定数	人
希望日時 (希望日の2ヶ月前までにお申し込み下さい)	年 月 日(曜日) 時 分 ~ 時 分頃
会場名	
開催目的	
広報用写真撮影	当事業所広報用の写真撮影へ協力 可 ・ 不可

※は、可能であればご記入下さい。

お申し込み先	上記必要事項にご記入いただき、希望日の概ね2ヶ月前までにFAX、郵送、もしくは直接お申し込み下さい。 〒389-1105 長野市豊野町豊野659-1 賛育会 豊野事業所 事務センター TEL：026-257-3001 FAX：026-257-4596 ※平日午前9：00～午後5：00の間にお問い合わせ致します。
--------	---

- ・ 講座の対象者は、基本的に豊野町の団体とさせていただきます。
- ・ 会場の確保や設営、進行、感染対策等は受講団体でお願いします。また資料等の用紙の準備・印刷は、受講団体にお問い合わせする場合がありますので予めご了承下さい。
- ・ 業務の都合等により、開催日時等ご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。
- ・ 日時、講座内容等の打ち合わせのため、申し込み後講座担当者よりご連絡させていただきます。
- ・ その他ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。