

# 令和3年度いきいき出前講座メニュー

他にもご希望があれば、相談に応じます。詳細については、ご相談させていただきます。

講座名	内 容
ここが知りたい介護保険と福祉サービスのあれこれ	介護保険で利用できるサービスや東郷町で実施している高齢者の方のための福祉サービスをご案内します。
認知症を知ろう！ あなたも認知症サポーター	認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者になりましょう。
脳を元気にしよう！ & 転ばない体づくり	レクリエーションや脳トレーニングを通じて脳を鍛えましょう。さらに、簡単なストレッチで体をほぐし、転倒予防の体操を行います。
脳を元気にしよう！ ～リズムに合わせて～	楽しく明るい音楽に合わせて体を動かします。ボールや言葉を使って脳の血流を良くする動きを取り入れます。
シニア介護予防ヨガ	椅子に座ったままでもできる呼吸法とマッサージ、心と体のシニアヨガの体験です。免疫力向上、認知症予防、失禁予防にも効果があります。
消費者被害にあわないために	高齢者の消費者トラブルが増えています。被害に遭わないためにお話しします。
高齢者虐待とは？ 成年後見制度を知ろう！	高齢者も虐待を受ける可能性があります。どのような虐待があるのか、高齢になって判断能力が衰えた場合、どのような支援があるのかお話しします。
耳の聞こえと補聴器の 耳よりな話	難聴も認知症発症要因になりうることを知っていましたか？聞こえの役割と最新の補聴器についてお話しします。
それうそ？ほんと！？ ～お薬にまつわる小話～ <b>薬剤師</b>	「お薬ってお茶と飲んでいいの？」などよく言われるお薬の小話を分かりやすくお話しします。
☆腰痛・膝痛予防のための ストレッチ <b>理学療法士</b>	自宅でできる簡単ストレッチで筋力アップ。腰痛・膝痛の予防を実践してみましよう。
☆認知症予防 コグニサイズを体験 <b>作業療法士</b>	認知症は誰にでも起こる可能性があります。コグニサイズは認知課題（脳の体操）を組み合わせた運動です。皆さんで楽しく認知症を予防しましょう。

◎1団体につき年5回までお申込みいただけます。  
ただし、☆印がついている講座は  
年2回までとなります。

