令和7年度

講師派遣メニュー

<30分 講話> ※内容により60分のものがあります。

番号	内容	講師	担当課
1	保健師講話 フレイル予防、生活習慣病予防	保健師	健康推進課
2	管理栄養士講話 低栄養予防の食事、生活習慣病予防の食事	管理栄養士	
3	歯科衛生士講話 オーラルフレイル予防	歯科衛生士	
4	健康運動指導士(軽運動) 60分 フレイル予防の軽運動、生活習慣病予防の軽運動	健康運動指導士	
5	排尿(尿もれ) 尿もれについて、骨盤底筋体操	地域包括支援センター 職員	高齢者支援課
6	季節に合わせた健康管理 (夏)熱中症予防、(冬)ヒートショック		
7	自分の権利を守るために 消費者被害、エンディングノートの活用		
8	介護保険入門 介護サービス利用までの流れ、サービス内容の紹介		
9	認知症予防 認知症の予防と社会参加のススメ		
10	在宅医療と介護の話 人生会議(もしもの時に役立つ話について)		
11	a地域包括ケアシステムとは 60分 b介護保険制度の仕組み c住民同士の支え合い活動について ※a必須、bcいずれかを組み合わせ	高齢者支援課職員	
12	在宅医療と介護の話 60分 訪問診療について	外部講師※午後のみ	

<60分または90分 音楽レクリエーション>

番号	内容	講師	担当課
13	音楽を介したレクリエーション ※参加人数は最大50名まで。	外部講師	高齢者支援課

<60分 軽運動レクリエーション>

番号	内容	講師	担当課
14	介護予防のための 身体を使ったレクリエーション、ストレッチ、筋トレ 等	健康づくり運動サポーター	健康推進課

<180分 ミニ講話+調理実習>

番号	内容	講師	担当課
15	低栄養予防の食事+野菜をもっと食べよう ミニ講話・調理実習・試食 ※別途食材料費及び調理室の確保が必要です	食生活改善推進員	健康推進課

【問い合わせ】 健康推進課 TEL 920-8611(直通) / FAX 926-6006
 高齢者支援課 TEL 923-1111(内線451・452) / FAX 920-1786