



～高齢者のための～

令和7年度

出張講座

のご案内



「出張講座」とは、地域内の団体やサロン等の集まりの場に地域包括支援センターの職員が出向き、高齢者のための介護予防や健康、福祉などについての講話、体験会や体操などを実施するものです。みなさんが元気に長生きするために、是非この機会にお申し込みください。

講座費無料

参加者5名程度
から開催できます



対象団体 **野木町内の高齢者等ふれあいサロン、老人クラブ、自治会など**

開催日時 **平日の午前9時から午後5時
(ただし年末年始12/20～1/10を除きます)
ご希望の日時は調整させていただく場合があります。**

講座内容 **講座一覧(①～⑧)の中からお選びください。**

申し込み **お申し込みは希望月の2ヶ月前までをお願いします。
必要事項を申し込み用紙にご記入の上、野木町地域包括支援センターまでFAXまたは直接ご持参ください。**

お申し込み先 **野木町地域包括支援センター**

野木町大字丸林582-1(ひまわり館内)

TEL 0280-57-2400 FAX 0280-57-1117

受付時間 **月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始12/29～1/3は除く)**

出張講座一覧

① 「認知症」 講話



内容：認知症の症状や予防、対応について

脳トレ運動（体と脳を使った体操で認知症予防をしましょう）

講師：認知症地域支援推進員

時間：1時間程度

② あなたを守る制度やしぐみ ～高齢者の権利擁護～



内容：消費者被害や金銭管理など、あなたの権利や財産を守るために
どのような制度や仕組みがあるのかお話しさせていただきます。

講師：地域包括支援センター 社会福祉士

時間：1時間程度

③ 頭ハツラツ～脳トレゲーム～



内容：みんなで楽しく、ゲームを通して脳を活性化させて
いきましょう。心も身体も喜ぶこと間違いなしです。

講師：生活支援コーディネーター 地域包括支援センター職員

時間：30分～1時間程度



④ 運動教室

※ こちらは全3回のシリーズ開催です。

1回目：体力測定と100歳体操を行います。

2回目：体力測定の結果を元にご自宅で出来る運動のご紹介をします。フレイル予防（心と体の健康を保つ）のポイントについてもお話しさせていただきます。

3回目：1回目の講座から3か月空けての開催が目安となります。
体力測定を行い、100歳体操継続の効果を実感できます。
脳トレ運動も行い、心も身体も健康を目指しましょう。

講師：地域包括支援センター 保健師・看護師

時間：1時間程度



⑤ 100歳体操ショートバージョン

※ 全6～12回の実施が必要となります。

内容：1回たったの約10分でできる短い100歳体操になります。

3～6ヶ月の間、定期的に体力測定や100歳体操の指導等フォローさせていただきます。サロン等の活動の際に必ず100歳体操を実施できることが条件になります。

定期フォロー終了後もご要望に合わせて体力測定等のアフターフォローもさせていただきます。

詳細は別紙をご参照ください。

講師：地域包括支援センター 保健師・看護師

時間：15分～30分程度

※ ④運動教室、⑤100歳体操ショートバージョンは
参加可能人数は要相談となります。



出張講座一覧

⑥ 「福祉用具」体験会

内容：歩行器やシャワーチェア、車イスなど福祉用具体験会を開催します。転倒予防のポイントについてもお話しさせていただきます。

講師：福祉用具レンタル業者

時間：1時間程度



⑦ 「終活」セミナー



内容：「かかりつけ医」の大切さと「在宅医療」でできることについてお話しさせていただきます。また、大切な人や家族のために、これからの人生をより豊かに過ごすために、エンディングノートを活用し、これまでの人生の振り返りと残りの人生を考えます。

講師：生活支援コーディネーター、町保健師

時間：1時間程度

⑧ 「介護保険」のご案内

内容：介護保険の申請のご説明や介護保険でご利用できるリハビリや福祉用具のレンタル、デイサービス、住宅改修などのサービスのご紹介をさせていただきます。申請から利用までの流れについてもご案内いたします。

講師：地域包括支援センター職員

時間：30分～1時間程度



お申込みいただいた際は日程調整のご連絡をいたします。
ご不明な点は野木町地域包括支援センターへお問い合わせください。



野木町・野木町地域包括支援センター