



中央地域包括支援センターによる 『出前講座』プログラム一覧



中央地域包括支援センターの職員が「介護」「健康」「認知症」などをテーマに皆さまの地域で「出前講座」を開催致します。ぜひ、生きがいづくり、つながりづくり、街づくりにお役立て下さい。

(令和6年1月現在)

	テーマ	内容	備考
1	フレイル予防	フレイルの概念、予防、社会参加、栄養、運動で予防する。ロコモティブシンドロームについて	・保健師 (1時間～1時間30分)
2	認知症について	誰もがなり得る「認知症」についての基礎知識や予防、支える地域の在り方について	・精神保健福祉士 (1時間～1時間30分)
3	介護保険の基礎知識	介護保険の概要（保険の申請方法、介護認定、介護保険の利用の仕方他）について	・主任介護支援専門員 (1時間～1時間30分)
4	感染症について	感染症の概念、種類、対策など	・保健師 (1時間～1時間30分)
5	高齢者に多い疾患	異変に気付くポイント、発熱、脱水、糖尿病、脳血管疾患、感染症、緊急時の対応	・保健師 (1時間～1時間30分)
6	高齢者のこころの健康	・高齢者の心理的特徴、うつ病等の特徴 ・ライフサイクルとストレス、対処法について	・保健師 (1時間～1時間30分)
7	自立した生活を支える介護保険とは	自立した暮らしをいつまでも続けるための介護保険の上手な使い方（事例あり）	・主任介護支援専門員 (1時間～1時間30分)
8	認知症予防とつながりづくり	認知症予防のカギは交流にあり。一緒に考えてみましょう！	・精神保健福祉士、社会福祉士（1時間～1時間30分）
9	権利を守ること	高齢者虐待、消費者被害など権利を守ることにについて	・社会福祉士（1時間）
10	季節ごとで健康に注意すること	夏は熱中症や脱水症状、冬はヒートショックなど季節に応じて健康に注意すること	・保健師（20～30分）
その他	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識を理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」の養成講座	・キャラバンメイト（約90分）※受講者には終了バッジをお渡しします。
	介護予防サポーター養成講座	『通いの場』とは？介護予防について知り、健康づくりをしよう！	・保健師（約60分）※受講者には終了証と介護予防サポーターのネーム入りホルダーをお渡しします。

上記のプログラム以外で聴きたい講話などの要望があれば、お気軽にご相談ください。

- 依頼方法**については、中央地域包括支援センターへ開催を希望する「日時・場所・プログラム・参加人数」をお知らせください。（日時については、第1、2希望など候補日をご用意ください。）
- 講師料**は無料です。

【ご依頼先・お問合せ先】

中央地域包括支援センター（〒070-0036 旭川市6条通4丁目旭川勤労者福祉会館内）

電話：(0166)23-6022 FAX(0166)23-6033