

健康づくり・介護予防のための ワンコイン 出前講座

地域の集まりの場に
専門の講師がお伺いします！

令和7年度版

【申し込み方法】

- ・利用希望日の1か月前までに、川西地域包括支援センターまでお申し込み下さい。
 - ・その際、本チラシの内側に記載してある講座の中から希望する内容、講師の派遣を希望する場所、日時などをお伝えください。
- ※講師の業務の都合によりお受けできない場合もあります。
※同一講師の派遣は会場ごと、1年に1回までとさせていただきます。

【謝礼について】

- ・講師料は無料です。交通費として500円（ワンコイン）を当日講師へお支払い下さい。
- ※それ以外の謝礼は一切不要です。

【利用できる団体】

- ・川西地域包括支援センター管内（第6中学校区）にあって、当日に最低5人の受講者が確保できる団体であれば、利用が可能です。

【協力事業所】 ※順不同 敬称略

☆サクラケア ☆うらら介護相談室 ☆介護相談室きずな
☆いずみの居宅介護支援事業所 ☆ほほ笑みナースホーム福田
☆宅幼老所のどか ☆いずみの通所リハビリ ☆ほほ笑みホーム小泉
☆室賀デイサービスセンター ☆聖居宅介護支援事業所 ☆タカサワ通商
☆ふれあいデイサービスうらら ☆鹿教湯病院訪問リハビリ塩田サテライト
☆訪問看護ステーションやまびこ ☆室賀の里いきいき介護センター
☆チェリーガーデン ☆上田市社会福祉協議会 ☆南波行政書士事務所
☆ウエルシア薬局 ☆川边上原薬局 ☆なが池薬局 ☆あい薬局
☆花の木薬局 ☆山浦堂薬局 Calme 訪問看護ステーション
☆歯科衛生士（個人） ☆ヨガ・ウォーキングインストラクター（個人）
☆音の和ひろばハピカル ☆長野大学学生サークルお花し支援プロジェクト

私たちが
皆さんの住まい
の地区へ
伺います！

【事務局・申込み先】

川西地域
包括支援センター
電話：26-1172
担当：蒲生（がもう）

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当エリアを拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。

講座の様子を紹介します！



ケアマネジャーによる
『介護施設の選び方』講座

公民館を借りて、調理実習を行ないました。



デイサービス介護食士
『シニアご飯』講座

老人ホームなどの介護施設には色々な種類があります。入所できる条件が違ったり、施設の種類によって、かかるお金も様々です。



社会福祉協議会職員による
『エンディングノート』講座



デイケア理学療法士による
『健康体操と脳トレ』講座



デイサービス作業療法士による
『健康体操と脳トレ』講座



福祉用具専門相談員による
『福祉用具』体験講座



音楽療法士による
『音楽ワークショップ』



薬局の薬剤師による
『お薬の飲み方』講座



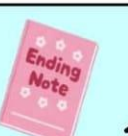
社会福祉協議会職員による
『ボッチャ』体験講座

この自治会の20年後の姿を想像してみましょう。若い人はいますか？おひとり暮らしの高齢者はどのくらいいますか？その中で自分らしく暮らすには、今からどんな準備が必要でしょうか？



地域包括支援センターによる
『地域のつながり』講座

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当エリアを拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。

講座名	担当講師
①  頭も心も柔らかく！ みんなで笑って脳トレ教室	・うらら ・室賀デイサービスセンター ・チェリーガーデン ・いずみの通所リハビリ ・鹿教湯病院訪問リハビリ ・ほほ笑みホーム小泉 ・ヨガインストラクター(個人)
② みんなで楽しく！健康体操 	・うらら ・室賀デイサービスセンター ・チェリーガーデン ・いずみの通所リハビリ ・鹿教湯病院訪問リハビリ ・ほほ笑みホーム小泉 ・ヨガインストラクター(個人)
③  リフレッシュヨガ のびのびストレッチ	・ヨガインストラクター (個人)
④  リズムウォーキング ～頭と身体のリズム体操～	・ウォーキングインストラクター (個人)
⑤  誰でもできる！みんなで楽しむ！ 『ボッチャ』・『モルック』体験	・上田市社会福祉協議会
⑥ 音楽で心も身体も健康に！ ～音楽療法を体験してみよう～ 	音の和ひろば ハピカル (坂本美夏子 音楽療法士)
⑦  年齢に負けない 『健口づくり！』	・歯科衛生士(個人)
⑧ いつまでもおいしく安全に食べる 姿勢と嚥下(飲み込み)について 	・ほほ笑みナースホーム福田
⑨  食事・栄養について	・川边上原薬局 ・宅幼老所のどか
⑩ 少しの工夫で食べやすく！飲み込みやすく！ 美味しい『シニアご飯』 	・宅幼老所のどか (介護食士)
⑪  あなたらしい 人生の最期を迎えるために	・訪問看護ステーションやまびこ ・上田市社会福祉協議会

講座名	担当講師
⑫ 脱・生活習慣病！ ～病気を予防しよう～ 	・山浦堂薬局 ・花の木薬局 ・川边上原薬局 訪問看護ステーションやまびこ ・Calme訪問看護ステーション
⑬  薬剤師に聞いてみよう！ ～薬の正しい飲み方、使い方、健康食品について～	・あい薬局 ・花の木薬局 ・山浦堂薬局 ・なが池薬局 ・ウエルシア薬局 ・川边上原薬局
⑭ ～見て触って体験できる！～ 福祉用具講座 	・サクラケア上田店 ・タカサワ通商
⑮  住宅改修って何だろう？ 住宅改修でできること 住宅改修の後にできるようになること	・サクラケア上田店 ・タカサワ通商
⑯ 介護保険制度ってなあに？ ～介護保険の申し込みから利用まで～ 	・いずみの居宅介護支援事業所 ・うらら介護相談室 ・介護相談室きずな ・室賀の里いきいき介護センター ・聖居宅介護支援事業所
⑰  ～あなたの権利を守る～ 成年後見制度って何だろう？	・上田市社会福祉協議会 (上小圏域成年後見支援センター) ・南波行政書士事務所 (成年後見コスモスサポートセンター)
⑱ これであなたもスマホマスター！ 大学生と学ぶスマホ教室 	・長野大学 学生サークル お花し支援プロジェクト
⑲  介護予防・フレイル予防で、いつまでも元気はつらつ！ ～健康寿命をのばしましょう～	・川西地域包括支援センター (保健師)
⑳ 知って防ごう！ 電話でお金詐欺！ 	・川西地域包括支援センター (社会福祉士)
㉑  地域での 支え合いについて考えよう！	・川西地域包括支援センター (生活支援コーディネーター)
㉒ 認知症を学び、地域で支えよう！ 認知症サポーター養成講座 	・川西地域包括支援センター (チームオレンジ)

～メニューに載っているもの以外の内容をご希望の際にはご相談ください～

川西地域包括支援センター 電話:26-1172