



介護予防・健康に関する出前講座

介護予防や健康づくりは、継続的な取り組みが必要です。
また、ご自身が「自分の健康は自分で守る」との意識が大切です。
そこで、町では身近な場所で地域の皆さんが交流しながら介護予防・健康づくりが行えるように介護予防・健康づくりの自主活動を支援します。

- 対象 月に1回以上の頻度で、集会所等で地域の高齢者を交えて、地域が主体的に行う介護予防・健康づくり活動を計画もしくは実施しているおおむね10人以上のグループ。ただし、町職員やボランティアが講師の場合は開催頻度を問わずに派遣する。
- 費用 無料
※「⑩お口の健康から介護予防！健口講座」のみ歯ブラシ代実費 200 円がかかります。
- 開催場所 町内のグループ、団体等の活動場所等
(申し込み者が用意してください。)
- 開催日時 9時から17時の間(12月26日から1月6日の年末年始を除く)
※担当の業務日程により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 申し込み 開催予定日の20日前までに講座申込書に記入の上、担当へ直接もしくは郵送でお申し込みください。
- 開催までの流れ
 - ①「介護予防・健康に関する出前講座申込書」による申込み
 - ②講座の日程等をグループ、団体と調整します。
 - ③講座を開催します。

担当 健康介護課 高齢者支援担当(6番窓口)
住所 宮代町笠原1-4-1
電話 34-1111(内線382・383・384) FAX34-3396
Eメール kaigo@town.miyashiro.saitama.jp

～ 活動中の団体への支援講座メニュー ～

介護予防の講座	講 座 の 内 容	講師	時間
① フレイルを予防して健康寿命をのばそう ※ミニ講座「フレイル」「口腔」「栄養」「運動」「認知症予防」各 20 分程度の組合せです。	要介護の一手手前である「フレイル」の兆候に早く気づき、生活を改善して健康長寿を目指すためのヒントについて。 知りたい部分を組み合わせて受講できます。	プラザサポーター	20～40 分 2 コマまで
② あなたは大丈夫？フレイル予防講座(第 1 回・第 2 回)	第 1 回 フレイル予防 学習編 フレイルチェックなど 第 2 回 フレイル予防 実践編 介護が必要になった場合の費用や備えを学ぶ	明治安田生命職員	60～70 分 ／各回
③ 楽しく学ぶ！認知症予防講座(第 1 回・第 2 回・第 3 回) ※座学が中心の講座です	第 1 回 認知症の理解 第 2 回 最適な「MY ライフ＆エンディング」を考えよう 第 3 回 介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ	明治安田生命職員	60～70 分 ／各回
④ 介護予防・健康づくり体操の講座	運動指導員による介護予防・健康づくり体操の体験講座	運動指導員	90 分
⑤ いきいき百歳体操体験	介護予防に効果があると注目を集める、いきいき百歳体操の体験講座	町職員(プラザサポーター協力)	90 分
⑥ みやしろキラキラ体操	宮代の歌に合わせた、誰もが気軽に楽しめる体操をします。	町職員 ／運動指導員	90 分
⑦ 高齢者の体力測定会(第 1 回・第 2 回)	第 1 回 高齢者の体力レベル、運動の効果を確認するための体力測定 第 2 回 1 回目の体力測定の結果発表・簡単な介護予防体操等	町職員(プラザサポーター協力)/運動指導員	90 分
⑧ しっかり食べて介護予防！栄養講座	介護予防に大切な食事について、血管・筋力・認知症の 3 側面から管理栄養士による指導を行います。	管理栄養士	90 分
⑨ 女性のための「健康づくり栄養」講座(第 1 回・第 2 回) ※女性向けの内容ですが、男性も受講できます	第 1 回 いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に 第 2 回 必要な栄養素はとれていますか？ バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に	明治安田生命職員	60～70 分 ／各回
⑩ お口の健康から介護予防！健口(けんこう)講座	介護予防に大切な口腔機能の維持向上について、歯科衛生士による指導を行います。	歯科衛生士	90 分

介護予防の講座(続き)	講 座 の 内 容	講師	時間
⑪ 認知症予防の講座 ※運動や脳トレ中心の講座です	運動指導員による認知症予防体操や脳トレの講座	運動指導員	90 分
⑫ 認知症サポーター養成講座 ※ 認知症サポーターとは「認知症についての正しい知識を持った応援者」です。	認知症について理解を深め、認知症を抱える方を地域で支える認知症サポーターを養成する講座 ・認知症の基礎知識(原因・症状・対応)	高齢者相談支援センター・キャラバンメイト	90 分

制度についての講座	講 座 の 内 容	講師	時間
⑬ 介護保険の概要について	介護保険と総合事業のしくみ ・制度の概要 ・対象者 ・要介護および総合事業対象者の認定 ・総合事業のサービス	町職員	60～90 分
⑭ 地域デビューの「初めの一步」	・町のシニア世代の現状 ・町が進めているセカンドライフの取り組み	町職員と町社協職員	60 分

～ これから活動を始める団体への支援メニュー ～

自主グループ立ち上げ支援講座	講 座 の 内 容	講師	時間
⑮ 地域交流サロンの立ち上げを 応援します	町内で実施している地区の活動事例の紹介、開設相談、補助・支援の内容について	町職員	60 分
⑯ いきいき百歳体操を行う自主グループの立ち上げを応援します	テキストの配布・おもりバンドの貸出し・体力測定・百歳体操の説明など (通常の出前講座とは、対象となる要件と申請書が異なります。ご相談ください)	町職員/ 運動指導員/ 理学療法士	

※ 宮代町と明治安田生命保険相互会社は「健康づくりに関する連携・協力協定」を締結しています。



宮代社協 出前講座



No.1	救命講習	
・心肺蘇生法 ・AEDの使用方法 ・三角巾等を使った応急処置		
時 間	定 員	担 当
120分	10名～	押田
備 考		
日本赤十字社より講師を派遣してもらうため、遅くとも2ヶ月前の申込みをお願いします。		

No.2	試してみよう！ハイゼックス	
・ハイゼックス（米と水を入れて煮るだけでご飯ができる袋）についての説明 ・ハイゼックス体験・試食		
時間	定員	担当
120分	5名～	押田
備 考		
コンロと鍋が必要になります。		

No.3	新久喜総合病院 出張健康教室	
・医師や看護師、栄養士などの専門職による健康に関するお 話（好きなテーマを選択） ・リハビリスタッフによる介護・認知症予防の体操		
時間	定員	担当
30～120分	5名～	近藤
備 考		
長さは希望に応じて、変更できます。 遅くとも1ヶ月前の申込みをお願いします。		

No.4	スマホのプロが教える はじめてのスマートフォン体験	
・ソフトバンクスマホアドバイザーによるスマートフォンの基本用語説明・基本機能体験（地図、カメラ、文字入力（メッセージ）、音声アシスタント機能等） ・教室後のアフターサポートについて		
時間	定員	担当
120分	10名～20名	近藤
備 考		
1人1台デモ機を用意します。遅くとも2ヶ月前の申込みをお願いします。		

No.5	スマホのプロが教える スマホの基本とLINE体験	
・ソフトバンクスマホアドバイザーによるスマートフォンの基本用語説明・基本機能体験（地図、カメラ、文字入力（LINE）、音声アシスタント機能等） ・教室後のアフターサポートについて		
時間	定員	担当
120分	10名～20名	近藤
備 考		
1人1台デモ機を用意します。遅くとも2ヶ月前の申込みをお願いします。		

No.6	スマホのプロが教える スマートフォンの使い方教室	
・ソフトバンクスマホアドバイザーによるスマートフォンの基本用語説明・基本機能体験（地図、カメラ、文字入力（メッセージ）、音声アシスタント機能等） ・教室後のアフターサポートについて		
時間	定員	担当
120分	8名～10名	近藤
備 考		
参加者のスマホを使います。iPhone・アンドロイドどちらかに統一してください。遅くとも2ヶ月前の申込みをお願いします。		

※ 受講者数を下回る場合や、ご希望の時間・上記以外に希望の内容がある場合等、お気軽にご相談ください。

※ 出前講座に必要なスクリーン・プロジェクター・スピーカー等は持参しますので、準備は不要です。

【お問合せ】

社会福祉法人 宮代町社会福祉協議会

〒345-0817 埼玉県南埼玉郡宮代町字西原278

（電話：0480-32-8199／FAX：0480-32-8299）