

# 地域出前講座

☆職員が地域のみなさまの元へ無料で出張いたします。

☆下記よりテーマをお選びいただき、裏面の「地域出前講座申込書」にて開催の3週間前までにお申し込み下さい。

☆開催日時は年末年始を除く日の9時～19時です。(水曜17時以降は除きます)

☆開催場所は高槻市内とし、高槻市に在住・通勤・通学の方を対象とします。



## 社会福祉法人 高槻市社会福祉事業団

申込先

総務課

FAX 072-672-7569 TEL 072-672-7560

MAIL soumu@takatsukishi.com

番号	テーマ	講座内容	時間
1	寝たきりにならない、ちょっとしたコツ教えます。	からだを動かす日々の工夫と日常生活の中でも簡単にできる体操を紹介し ます。	60分
2	自立した生活を送るために、これだけはやりましょう！！	元気でイキイキと自分らしく暮らしていくために日常生活のなかで良い健 康習慣の大切さをお話します。	60分
3	取り組もう！介護予防体操	介護予防の体操や講話を通して、高齢者がいつまでも元気に暮らせる方法 をお伝えします。	60分
4	知ることからはじめよう認知症	認知症の症状やケアの方法について正しい知識を持ち、認知症の人や家族 を支える手立てを知っていただき、地域で何ができるかなど紹介します。	60分
5	自宅で行う介護の方法教えます。	ベッドから車椅子への移乗方法・車椅子の操作方法・着替えの介助などな ど体験をしていただきながら学んでいただきます。	45分
6	デイサービスセンターってどんなところ？	デイサービスの利用方法や活動内容を分かりやすく説明します。	30分
7	食べて元気に！栄養教室	高齢者の食生活のポイントについてお話します。	45分
8	日々のセルフケアで心地良い体を手に入れましょう！	体のケアをすることの大切さを学び、座ってできる簡単なエクササイズを 紹介します。	60分
9	姿勢を見直して肩こりや腰痛からおさらばしましょう！	肩こりや腰痛の基礎知識を学び、姿勢を整えるエクササイズを紹介しま す。	60分
10	「誰でもはにたんダンス」で姿勢改善肩こり予防！	姿勢改善や肩こり予防に効果的な「だれでもはにたんダンス」を紹介しま す。毎日続けられる楽しいダンスです。	60分
11	いつまでも自分の足で歩いて自分らしい暮らしを	効果的なウォーキングの方法や足を鍛えるエクササイズを紹介します。自 分らしい暮らしとは何かを考えてみましょう。	60分
12	尿もれや便秘に悩まないために	多くの方が悩みを抱える尿漏れや便秘についての基礎知識を学び、気を付 けたい日常生活でのポイントや効果的なエクササイズを紹介します。	60分

# 地域出前講座申込書

令和 年 月 日

高槻市社会福祉事業団理事長 様

団体・グループ名 \_\_\_\_\_

代表者氏名 \_\_\_\_\_

代表者住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

FAX番号 \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

下記のとおり、出前講座を申し込みます。

希望日時	令和 年 月 日( ) 時 分～ 時 分
会場	
(所在地)	〒 _____ 高槻市
(電話番号)	_____
講座申込みの理由	
テーマ	
参加予定人数	_____ 人
備考	テーマの中で特に希望する内容などがあればお書きください。