

令和8年度

出前講座

～ 地域介護者教室 ～

受講料
無料

介護予防及び介護に関する知識や技術の普及のため、市内16区のご依頼先へ講師が訪問して開催する教室です。

- ・①75～90分程度、②月曜日と祝日以外、③10時15分以降の実施が基本となります。
- ・創作活動では一部準備物をお願いする場合がございます。

◆知って得する！介護予防の教室

① 便利な福祉用具の紹介・住宅改修のポイントなど	「お元気な世代に向けた福祉用具」 「日常のちょっと困ったを助ける福祉用具」 ※移動支援用具・お風呂の用具・介護ロボット・自助具など
② 尿失禁・排泄用具の紹介	「尿失禁のお話し」や「骨盤底筋体操」 「フェムテック（女性のデリケートゾーンケア）」のお話など
③ 高齢者の栄養や食事	栄養士や保健師による「食事の工夫や調理のポイント」、 「健康づくりのアドバイス」のお話など
④ お口の健康	歯科衛生士による「口腔ケア」や「元気なお口の作り方」のお話
⑤ 簡単介護技術	「杖や歩行器の使い方」、 「福祉用具を使った負担の少ない移乗や介助」など

◆心と体をリフレッシュ！お楽しみ教室

⑥ 健康体操	「自宅でもできる簡単体操」「足ゆびストレッチ&トレーニング」 「ウォーキングの基礎」「ろっこつ体操“かきら”」「3B体操」 「表情・姿勢筋見直しのお話しと体操」「腰痛予防体操」 「ポールウォーキング体験」など
⑦ 音楽療法	「懐かしい歌」「季節の歌」「マインドフルネス（脳の休息法）」 「呼吸法」「楽器を楽しむ」「リズムで脳トレ」など
⑧ 落語、漫談	「落語口演」「演芸と小噺」など
⑨ カラーセラピー	「色の効果についてのお話と切り絵作品作り」「色かるた体験」
⑩ アロマセラピー	“アロマセラピーについてのお話”と、 「アロマミスト作り」または「ハンドマッサージ体験」
⑪ 新聞ちぎり絵	「季節のあいさつ状作り」または「新聞ブローチ作り」
⑫ 己書（おのれしょ）	「季節の己書」
⑬ ペーパークラフト	「紙テープや色紙で作る季節のアート作品作り」
⑭ 聞こえのお話	「知っておきたい聞こえと認知症」
⑮ コミュニケーション	「“スマホ”や“コミュニケーション用具”の活用と操作」
⑯ 生活環境	「快適な生活の為に～お部屋の老前整理～」
⑰ その他	介護に関する教室はご要望に応じて開催します

《講座の流れ》 (例)「心に響く音楽療法」

- 5分 なごや福祉用具プラザの紹介
- 10分 知っておくと暮らしの役に立つ福祉用具の紹介
- 70分 講師による音楽療法の教室 ～懐かしい歌、脳トレリズム体操など～
- 5分 質疑応答



※出前講座の講師や内容は年度によって変わります。講座内容や実施時間などをご相談ください。