

令和8年度版

大仙市 高齢者包括支援センター

出前講座



サロンやサークルの仲間と！



町内会の仲間と！



老人クラブの仲間と！



気の合う仲間と！

高齢期の健康づくりについて学んでみませんか？

出前講座メニュー

所要時間に応じてご希望のメニューを一つ選んでください。

番号	講座メニュー	時間	おすすめポイント！
①	健康で長生きの秘訣 (フレイル予防)	60～ 90分	運動、栄養(お口の健康)、社会参加など総合的に学びます。
②	シニア世代の栄養や食事	60～ 90分	高齢期に必要な栄養素を学び日頃の食生活に活かします。
③	お口の健康づくり	60～ 90分	口腔ケアの重要性を学びお口の体操で口腔機能もアップ！
④	認知症について	60～ 90分	認知症やその予防について学ぶ人気のある講座です。
⑤-1	転ばない体づくり 楽しいレクリエーション	60～ 90分	レクリエーションを通して楽しく運動します。
⑤-2	転ばない体づくり 楽しいレクリエーション	60～ 90分	レクリエーションを通して楽しく運動します。
⑥	健康おうえん手帳を 活用してみよう	60～ 90分	参加者には健康おうえん手帳プレゼント！
⑦	高齢期のこころの健康づくり	60～ 90分	高齢期に起こりやすいこころの病気について学びます。
⑧	知って安心！介護保険	60～ 90分	日頃の疑問にも、ケアマネが分かりやすくお話しします。
⑨	知って安心！成年後見制度	60～ 90分	認知症等になった時、権利や財産を守ってくれる制度を紹介します。
⑩	高齢者生活支援サービスについて	30分	日常生活のちょっと困ったに対応できるサービスを紹介！
⑪	在宅医療と介護 ACP(人生会議)について	60～ 90分	もしもに備え、あなたが望む医療やケアを学び考えます。

申し込み方法

出前講座申込書(様式第1号)に必要な事項を記入し、講座実施の1か月前までに
お住まいの地域の包括支援センターにお申し込みください。

大仙市高齢者包括支援センター	場所	担当地域	電話番号
大仙市 高齢者包括支援センター	大仙市役所 庁舎内	大曲地域 大曲地区、花館地区、 四ツ屋地区 (※南部担当地域以外)	0187-63-1111 (内線196)
同 南部	健康福祉会館	大曲地域の一部 内小友地区、西根地区、 藤木地区、角間川地区 住吉町・日の出町・大槻 上飯田・中飯田・笑の口 高畑・東川・和合・小貫 古四王際・開谷地・於倉 川目・大嶋・屋敷通・飯田町	0187-88-8030
同 西部	西仙北庁舎内	神岡・西仙北・協和・南外	0187-87-3970
同 東部	中仙庁舎内	中仙・仙北・太田	0187-56-7125

※大曲地域の担当について、詳しくはお問い合わせください

申し込みの際の注意点 ※必ずお読みください

- 講座の対象は、大仙市に住所を有する概ね65歳以上の高齢者を含む5人以上の集会や団体(以下「団体等」という。)で、介護予防等に関する学習を希望する団体です。
- 実施期間及び回数等
 - 実施期間は令和8年4月1日から令和9年3月31日の午前8時30分から午後5時15分までの間。ただし、原則として次のアからイに掲げる日を除きます。
 - 国民の祝日に関する法律(昭和23年法律第178号)第3条に規定する休日
 - 土曜日・日曜日、12月28日から翌年1月4日までの日(前号に規定する日を除く)
 ※年度替わりの時期(3月下旬～4月上旬)や他の行事と重なる日などは、業務の都合により講師をお引き受けできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
 - 回数は1団体につき、単年度あたり5回までのご利用になります。
 - (5回中、運動に関するメニューは2回まで選択可能です)
 - 講座の実施時間は1回あたり90分以内です。メニューの講話時間をご希望に応じて調整いたします。
- 開催場所は公民館や集会所などを、団体等でご準備願います。

