

大仙市 高齢者包括支援センター  
出前講座



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                          | 所要時間       | 担当する職員<br>(職種)       | おすすめポイント！                       |
|----|---------------------------------|------------|----------------------|---------------------------------|
| ①  | 健康で長生きの秘訣<br>(フレイル予防)           | 60～<br>90分 | 保健師・看護師              | 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～<br>90分 | 栄養士                  | 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～<br>90分 | 保健師・看護師<br>栄養士       | 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～<br>90分 | 保健師・看護師              | 認知症やその予防について学ぶ人気のある講座です         |
| ⑤  | 転ばない体づくり<br>楽しいレクリエーション         | 60～<br>90分 | 健康運動指導士<br>保健師・看護師   | 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<br>活用してみよう            | 60～<br>90分 | 保健師・看護師              | 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～<br>90分 | 保健師・看護師              | 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  | 季節に合わせた健康づくり<br>(熱中症、ヒートショックなど) | 30～<br>90分 | 保健師・看護師              | 団体の希望に合わせて健康づくりについてお話します        |
| ⑨  | 高齢者包括支援センターって<br>どんなところ？        | 30分        | 包括支援<br>センター職員       | 身近な相談先を目指して！日頃の活動を紹介します         |
| ⑩  | 知って安心！介護保険                      | 60～<br>90分 | 介護支援専門員<br>(ケアマネジャー) | 日頃の疑問にも、ケアマネが分かりやすくお話します        |
| ⑪  | 知って安心！成年後見制度                    | 60～<br>90分 | 社会福祉士                | 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。 |
| ⑫  | 高齢者生活支援サービスについて                 | 30分        | 包括支援<br>センター職員       | 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！      |
| ⑬  | 在宅医療と介護<br>ACP（人生会議）について        | 60～<br>90分 | 包括支援<br>センター職員       | もしもに備え、あなたが望む医療やケアを学び考えます。      |

お得なセットメニュー ①～⑬の講座メニューを組み合わせた人気のセットです。

| 番号 | 講座メニュー                          | 所要時間       | 講師（職種）  | おすすめポイント！                         |
|----|---------------------------------|------------|---------|-----------------------------------|
| ⑭  | ① +⑥<br>健康おうえん手帳を活用した<br>フレイル予防 | 60～<br>90分 | 保健師・看護師 | 健康おうえん手帳の内容に沿って自分に合ったフレイル予防を見つけます |
| ⑮  | ② +③<br>栄養（食事）とお口の健康づくり         | 60～<br>90分 | 栄養士     | お口の健康と栄養（食事）について同時に学びます           |

# 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<br>高齢者包括支援センター | 大仙市役所<br>庁舎内 | 大曲地域<br>大曲地区、花館地区、<br>四ツ屋地区<br>(※南部担当地域以外)                                                                        | 0 1 8 7 - 6 3 - 1 1 1 1<br>(内線 1 9 6) |
| 同 南部               | 健康福祉会館       | 大曲地域の一部<br>内小友地区、西根地区、<br>藤木地区、角間川地区<br>住吉町・日の出町・大槻<br>上飯田・中飯田・笑の口<br>高畑・東川・和合・小貫<br>古四王際・開谷地・於倉<br>川目・大島・屋敷通・飯田町 | 0 1 8 7 - 8 8 - 8 0 3 0               |
| 同 西部               | 西仙北庁舎内       | 西仙北・神岡・南外                                                                                                         | 0 1 8 7 - 8 7 - 3 9 7 0               |
| 同 東部               | 中仙庁舎内        | 中仙・仙北・太田                                                                                                          | 0 1 8 7 - 5 6 - 7 1 2 5               |
| 同 協和               | 協和庁舎内        | 協和                                                                                                                | 0 1 8 - 8 9 2 - 3 8 3 8               |

※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

- 1 講座の対象は、大仙市に住所を有する概ね 6 5 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。
- 2 実施期間及び回数等
- (1) 実施期間は令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 3 1 日の午前 8 時 3 0 分から午後 5 時 1 5 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。
- ア 国民の祝日に関する法律（昭和 2 3 年法律第 1 7 8 号）第 3 条に規定する休日
- イ 土曜日・日曜日、1 2 月 2 8 日から翌年 1 月 4 日までの日（前号に規定する日を除く）
- (2) 回数は 1 団体につき、単年度あたり 2 回までのご利用になります。
- (3) 講座の実施時間は 1 回あたり 9 0 分以内です。メニューの  
講話時間もご参照ください。
- 3 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。
- 4 日時や状況によっては他の職種が講師になる場合もあります。  
あらかじめご了承ください。



# 令和 7 年度出前講座申込書

記入例

大仙市 高齢者包括支援センター 様  
次のとおり出前講座を申込みます。

申込年月日 令和 年 月 日

|           |                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------|
| 団体名または地区名 | 〇〇町内会                                             |
| 代 表 者 名   | 大仙 花子                                             |
| 代 表 者 住 所 | 〒 0 1 4 - 8 6 0 1<br>大仙市大曲花園町 1 - 1               |
| 担 当 者 名   | 大仙 太郎 <div>電話番号<br/>0 1 8 7 - 6 3 - 1 1 1 1</div> |

【希望内容】

実施日

第 1 希望：  
令和 年 月 日 ( )  
時間 時 分 ~ 時 分

第 2 希望：  
令和 年 月 日 ( )  
時間 時 分 ~ 時 分

会 場

〇〇会館

対象者及び  
予定人数

計 1 0 人（男性 3 人・女性 7 人）  
年齢層： 6 5 歳 ~ 8 5 歳位

内 容

希望する  
講座番号  
を○で囲  
んでくだ  
さい。

1. 健康で長生きの秘訣（フレイル予防）

2. シニア世代の栄養や食事

3. お口の健康づくり

4. 認知症について

5. 転ばない体づくり・楽しいレクリエーション

6. 健康おうえん手帳を活用してみよう

7. 高齢期のこころの健康づくり

8. 季節に合わせた健康づくり（熱中症、ヒートショックなど）

9. 高齢者包括支援センターってどんなところ？

10. 知って安心！介護保険

11. 知って安心！成年後見制度

12. 高齢者生活支援サービスについて

13. もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて

★14. 健康おうえん手帳を活用したフレイル予防

★15. 栄養（食事）とお口の健康づくり

★印（14～15は複数のメニューを組み合わせた90分の内容です）

◎その他ご希望の内容がありましたら、ご記入ください。

例：タオル体操も行いたい