R8 介護予防事業、認知症関連事業、地域包括ケアに関する事業

◎各種出前講座

★は重点講座

分野	講座名	内容	時間
介護予防	★介護予防・フレイル予防講座　（運動・お口・栄養３回コース） ～将来のために、今できる介護予防・フレイル予防～ （先着順）	運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士等が、地域に出向き、介護予防・フレイル予防に関するいろいろなポイントをお伝えします。	60 分を３回
	運動講座 ～楽しく身体を動かし、元気づくり～ （先着順）	運動指導士等が家でできる健康体操やボールを使った運動を教えてくれます。 （単発の貯筋運動も可）	60～90 分
	栄養講座 ～おいしく食べて低栄養予防～	管理栄養士が高齢者の栄養のポイントをお伝えします。	60～90 分
	お口の健康講座 ～お口のお悩み解決！噛む力、飲み込む力を鍛えよう～ （先着順）	歯科衛生士が、お口の体操、飲み込みのため体操や口腔ケアを教えてくれます	60～90 分
	脳トレレクリエーション・歌講座 ～歌って、笑って楽しく、脳トレ！～	脳トレサポーターまたは、歌講師がレクリエーションや歌を教えてくれます	60 分
	高齢者のうつ予防講座	誰でもおこりうるうつ病の症状や対応方法、周りの人のかかわり方についてお伝えします。	60 分
認知症	認知症サポーター養成講座	保健師等が認知症の症状や対応方法についてお伝えします。	60～90 分
	認知症予防等講座	保健師が認知症予防を目的に、日常生活の工夫や早く気づくためのポイントについてお伝えします。	60～90 分
	★認知症優導訓練	住み慣れた地域で安心して老いることができるために声掛けや見守り方について説明します。	70 分～90 分
その他	★想いをつなぐ講座	住み慣れた地域で、自分らしく生ききるために想いをつなぐノートを使いながら、「何を考え、何を準備し、何を話し合ったらいいのか」を考える講座です。	60～90 分

	地域の安心見守り講座 ～気軽にできる地域の見守り～	誰でも気軽にできる地域の見守り法をお伝えします。 見守りカードもお渡しします。	60 分
	★ささえあい講座	住み慣れた地域で安心して暮らすために「自分にできること」「地域住民同士でできること」についてお話します。	60 分
指宿南九州消防組合	救急講習会 ※希望する団体には災害時の対応についても講習を行います。	救急時の対応や 119 番の利用方法などについて講習会をします。（受講人員が 10 名以上） ※申し込みにつきましては、最寄りの消防署・分遣所へお問い合わせください。 ・南九州消防署　0993-83-2222 ・穎娃分遣所　0993-36-0119 ・川辺分遣所　0993-56-2001	60 分

※講座のお申し込み先　南九州市　長寿介護課　地域包括ケア係（0993－83－2511）