

東海村 企業・専門職版出前講座一覧

No.	担当	講座名	内容	所要時間	対象人数	依頼可能日	費用
1	特別養護老人ホーム オークス東海	高齢者疑似体験	年齢と共に関節が硬くなり体が思うように動かなくなったり、白内障で見えにくくなったり、病気で片麻痺となる方もいます。 体験用の装具をつけて高齢者疑似体験をしていただく講座です。	60～120分	5～30人程度	月～日 9：00～17：00 ※1月以上前の依頼であれば何曜日でも何時でも対応可能	無料
2		介助の方法と注意点	車椅子の介助方法，杖歩行治の見守りのポイントや注意点，車椅子からベッドへの移乗の介助方法など，在宅で高齢者と一緒に暮らしている方など向けに，実際に使える介助の方法と注意点を介護福祉士や看護師などの有資格者が説明します。				
3		老人ホームの仕事を 知ろう！	小・中・高生向けの講座です。 老人ホームで働く職員はどんな人達で，どんな仕事をしているのか？ 仕事をしている様子を1日の流れに沿って，写真や動画を使いながら説明させていただきます。介護の仕事の大変なこと，楽しいこと，うれしいことを実際に働く職員に語ってもらいます。				
4		車いす体験	「車椅子の乗り心地ってどんなだろう？」「車椅子を自分で動かすって難しいの？」など…実際に車椅子に乗って体験していただきます。同時に車椅子介助の方法や注意点を介護福祉士や看護師などの有資格者が説明します。				
5		老人ホームでの暮らし	老人ホームに入居された方の生活の様子を知っていただく講座です。 なかなか知るタイミングのない「老人ホームでの生活」を写真や動画で見えていただきます。	60～90分			
6	ケアプランセンター とうかい	認知症サポーター 養成講座	認知症に対する正しい知識と理解を持ち，地域で認知症やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。	60～90分	10～100人	月～土 9：00～17：00	無料
7		介護保険について	パワーポイントを用いて，介護保険と在宅（訪問）診療についての紹介をします。	60～90分	10～100人		
8	デイサービス ゆとりの森	車いす体験講座	介護福祉士の有資格者が車いすの介助方法や注意点についてわかりやすく説明します。	60分	2～10人	月～土 9：00～16：00	無料
9	 はまぎくの会	こころの健康について	こころの病気についての知識や，病気を抱えながら地域生活を送る際，使える制度やサービスについて，精神保健福祉士が，実際の事例を交えながら説明いたします。	60～90分	10～30人	月～金 9：00～16：00 土日要相談	無料
10	らいおんハートリハビリ温泉 デイサービス東海	杖の種類とその使い方講座	理学療法士などの有資格者が，杖についての知識を深め，使用方法や注意点などを説明します。	60分	4～30人	木曜日（土日要相談） 9：30～16：00	無料

東海村 企業・専門職版出前講座一覧

	担当	講座名	内容	所要時間	対象人数	依頼可能日	費用
11	村立東海病院	インフルエンザとその予防	インフルエンザの薬剤による治療と日常生活での予防について	30分程	要相談	要相談	無料
12		食物アレルギーについて	食物アレルギーの症状と緊急時の治療薬				
13		クスリのリスク	クスリの正しい使い方と身近にあるクスリのリスク				
14			ポリファーマシーと医薬品副作用被害救済制度				
15		生活見直しでフレイル予防！	フレイルとは何か、どのように生活を見直していけば良いかなど、時折脳トレを交えながら学ぶ講座です。	1時間程			
16		誤嚥性肺炎について	「摂食・嚥下障害」についてや誤嚥のリスクを下げるための正しい姿勢や食事介助の例をご説明します。				
17		健康寿命を延ばすには	健康づくりのために予防した方がよいこと、気を付けた方がよいことなどをお伝えし、参加者の皆さんに今までの生活を見直していただく講座です。				
18	うすい内科クリニック	健康・医療に関する講座	生活習慣病，血圧，禁煙，糖尿病，認知症，その他医療に関することなど要望に応じて説明します。	15～90分	3人～	木曜日 土曜日（午後）	無料
19	ねもと薬局グループ	ねもカフェ元気塾～認知症カフェ～	キャラバンメイトの視覚を持つ薬剤師が，認知症に関するお薬のことや，認知症を持つ家族との相談・交流など体操も取り入れながらお話をします。認知症サポーター養成講座の講師承ります。 （例）・認知症の予防について ・もの忘れと服薬管理 ・認知症すごろくで認知症疑似体験 ・認知症予防のための食事について	要相談	要相談	水曜日の午後	無料
20		薬の出前講座	薬に関する疑問・質問，病気や健康のこと等，ご要望に添って薬剤師が事例を踏まえながらわかりやすくお話しします。 （例）・薬の正しい使い方，副作用について ・かかりつけ薬剤師をもとう！ ・残薬とお薬整理の必要性 など			時間と曜日は要相談	
21		ねもカフェ	薬剤師と管理栄養士が，病気や健康に関すること，食べ方の工夫，食べ合わせや病気と食事について，レシピ提案などわかりやすくお話しします。内容はご要望に合わせます。 （例）・〇〇（病気）と食事について注意すること ・筋力アップの食事のポイント ・生活習慣病について知ろう			水曜日の午後	
22		出張調理講習	管理栄養士が，ご要望に合わせた1食分のレシピをご提案させていただき，実際に皆さんと一緒に調理を行います。その際，レシピのポイントやテーマに沿った栄養に関するお話もさせていただきます。 （例）・調理講習（高血圧対策，糖尿病対策，認知症対策メニュー） ・たんぱく質強化の食材のポイント ・食材の選定方法（テーマに沿った食材の提案）			時間と曜日は要相談	食材費は依頼元が負担。講師派遣料は無料

東海村 企業・専門職版出前講座一覧

	担当	講座名	内容	所要時間	対象人数	依頼可能日	費用
23	オリーブケア	簡単体操講座	家族が要介護状態にならないように、自宅でできる簡単な体操を紹介します。家にある物のできるので簡単に続けてもらえる体操です。	15～20分	5～20人	月～金 10：00～ 15：00	無料
24		車いす体験講座	自宅で生活する上で車いすをどのように操作したら良いか、体験しながら教えます。	15～20分	5～20人		
25	行政書士 田尾文義	相続・遺言・終活について	相続や遺言，終活について，具体的な手続き，事例等の詳細をお話します。	60分	25～60人 ※要相談	金・土・日 13：30～ 15：00	特になし 無理がない程度で
26	有限会社 東海共同企業	ゴミ分別体験講座	①燃えるゴミ集積所の現状 自分たちが利用しているごみ集積所の現状（悪い例）を写真等で見ていただきます。 ②ゴミ分別クイズ ごみの山から指定したごみを拾い出して分別するゲームを行います。	45～60分	10～100人	月～金 9：00～ 15：00	無料
27	南部・北部 地域包括支援センター	認知症サポーター養成講座	認知症についての正しい知識を学び，認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成します。（認知症の方への声掛けや対応，地域での見守りポイント等）	60～90分	5人～	月～金 8：30～ 17：15 土・日・祝日は要相談	無料
28		認知症予防は生活習慣の見直しから	認知症の発症や進行は生活習慣に大きく左右されます。認知症予防のための生活習慣と，頭と体を使った体操をご紹介します。	30分			
29		筋力アップで元気はつらつ	手軽に行える筋力トレーニングをご紹介します。筋肉量が減少すると転倒や骨折をしやすくなります。好きなことを楽しみながら過ごして行けるように，今日から筋トレを始めましょう。	30分			
30		介護予防の基礎知識	介護予防の基礎知識についてお話します。高齢期を生き生きと暮らして行くために，「栄養・運動・社会参加」について，できることから始めましょう。	30分			
31		お口の健康対策で介護予防	お口のケアや体操をご紹介します。お口の健康を保ち，低栄養や誤嚥性肺炎などの病気を予防しましょう。	30分			
32		高齢期の低栄養にご注意！～介護予防につながる食生活	介護予防につながる食生活のポイントをお話します。高齢になると，気づかないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。食事と生活を見直して低栄養を予防しましょう。	30分			
33		一緒に踊りましょう～エンカサイズ	エンカサイズは，演歌・歌謡曲のオリジナルヒット曲を使用した体操です。 ・ストレッチ運動：「岸壁の母」「道頓堀人情」 ・有酸素・筋トレ運藤：「あゝ人生に涙あり」「東京五輪音頭」	30分			

東海村 企業・専門職版出前講座一覧

	担当	講座名	内容	所要時間	対象人数	依頼可能日	費用
34	明治安田生命	健康増進に関する講座	①「睡眠」と「健康」の知恵袋講座，②女性のための「健康づくり栄養」講座，③女性のための「健康づくり応援」講座，④人生１００年時代！未来のための健康プロジェクト講座の４種類の講座があり，各講座２～３回の構成となっています。	50～70分	要相談	要相談	無料
35		介護・認知症に関する講座	①楽しく学ぶ！認知症予防講座，②あなたは大丈夫？フレイル予防講座の２種類の講座があり，エンディングノートの活用や，フレイルの予防方法を学べます。各講座２～３回の構成となっています。	60～70分	要相談	要相談	無料
36		その他の講座	①わたしと家族の「そうぞく」講座，②今から，取り組もう！防災講座 ”争族”と”相続”の話や遺言，在宅避難や正しい避難行動の知識などを学ぶことができる講座です。各講座３回構成となっています。	60～70分	要相談	要相談	無料
37	第一生命株式会社 東海佐和営業 オフィス	各種出前講座	下記にある4種類の講座以外にも，健康・お金・つながりに関するセミナーを多数ご準備しておりますのでご相談ください。			月～金 （土日祝は要相談） 9：00～17：00	基本は無料
38		ライフサイクルゲームⅡ体験会	金融也保険について，どなたでも楽しく学べるすごろく形式の教材「ライフサイクルゲームⅡ」を活用した疑似体験型プログラムです。 【対象】小学生以下のお子さまとその親御さま，中学生以上の学生，若手社会人など	60分	10～20人 （オンライン型は150人）		
39		「絆ノート」書き方セミナー	”終活”支援の一環として，第一生命オリジナルエンディングノート「大切な方への絆ノート」の具体的な書き方をお伝えするセミナーです。 【対象】シニア層の方，高齢者のご家族をお持ちの方，介護老人福祉施設にお勤めの方など	22～55分	10～30人		
40		相続セミナー	司法書士をはじめとする講師が，相続の専門家としての豊富な経験をもとに，相続にまつわるさまざまな知識や情報をご提供します。 【対象】成人からシニア層まで	45～85分	10～30人		
41		第一生命経済研究所プログラム	健康に関するセミナー・介護に関するセミナー・資産形成に関するセミナーなど多数をご提供します。	60分	要相談		
42	株式会社明治	健康イベント	牛乳・乳製品などを通して，地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただいております。「栄養」と「運動」で健康をサポートします。 ・正しいウォーキングのアドバイス ・骨の健康チェック ・筋肉量測定 ・筋トレ紹介 ・明治商品試飲 ・健康セミナー（30分～1時間）	60～90分	10～40人	要相談	無料
43	 ライフスタッフ（株）	終活講座	葬祭業のプロが，今までの経験をもとに終活の大事なポイント等を説明します。	30分	1～20人	月～金 10：00～16：00	無料
43	 介護用品のスマイル	福祉用具の話	ベッドや車いす，杖，歩行器などの福祉用具の展示会や講演会・セミナーを行います。食器やオムツ，介護用の靴，ポータブルトイレの販売もしており，カタログやチラシを持っていくことも可能です。	要相談	要相談	月～金 時間は要相談	無料