



「いきいきにこにこ出前講座」メニュー一覧

	講座名	講座内容	講座時間 目安(分)	担当課
1	障がい者の福祉を知ろう！	障がい者への福祉制度について	60	福祉政策課
2	障がいと付き合うことになったら どんな医療が使えるの？	障害者医療の内容について 自立支援医療（精神通院）の 内容について 自立支援医療（更生・育成）の 内容について	30	福祉政策課
3	“ 10人10色 発達障害によりそう ”	発達障がいに関する基本的な 考え方について	60	子ども政策課
4	介護保険の利用について	介護保険の申請や利用の流れ 介護保険サービスの内容について	60	総合相談 支援センター
5	人生100年時代！ フレイルを知って予防しよう	健康寿命とは 高齢者の現状 フレイル予防について みんなで助け合う見守りについて	60	総合相談 支援センター
6	フレイルチェックで健康長寿を目標 指そう  おすすめ	①フレイルチェック ②フレイル予防の口腔・栄養講座 ③フレイルチェックの効果について ※①②はセットで申込が必要です （開催は別日） ※①②を受けると③を受けることができ ます	①120 ②③ 30～60	健康政策課
7	2歳若返るかも！？ 楽しく脳トレ！体操！	みまさかお気体操(介護予防体操) 脳トレで介護予防	30	総合相談 支援センター
8	認知症ってなに？  最新！	認知症の正しい理解、誰もが安心して 暮らせる地域づくり 認知症サポーター養成講座 認知症について（病気、症状、受診、 気づき、予防、相談先など） 認知症の方と家族の方への対応のしかた 共生社会の実現を推進するための認知 症基本法とは 認知症とともに生きる希望宣言 新しい認知症観とは チームオレンジとは 若年性認知症とは	60～90	総合相談 支援センター
9	こころとからだを健康に！ スマホ初心者でも安心。 「美作てくてく健康アプリ」の 使い方	どんなアプリなの？ インストールと初期登録の方法 アプリの使い方について	60	健康政策課
10	いきいき健口長寿のすすめ	オーラルフレイルについて 日々のお口のお手入れ 口腔機能向上のための体操	60	健康政策課
11	守ろう！こどもの歯	乳幼児や保護者のむし歯の予防や生 活習慣について	30～60	子ども政策課

No	講座名	講座内容	講座時間目安(分)	担当課
12	知って学んでみんなで実践！ 健康づくりのための栄養教室	各世代に応じた、健康づくりに欠かせない食事のポイントについて	60	健康政策課
13	知って得する！上手に減塩生活	健康づくりのための減塩食のポイントについて	60	健康政策課
14	離乳食のすすめ方	離乳食のすすめ方や調理のポイントについて	60	健康政策課 子ども政策課
15	365日間、毎日続けたいくなる 魔法の食材、もち麦！	美作市特産もち麦の高い健康機能性と料理のポイントについて	60	健康政策課
16	今日からはじめる 生活習慣病予防のススメ	高血圧、脂質異常、糖尿病、慢性腎臓病、歯周病の予防と対策等について	60	健康政策課
17	熱中症にご注意を！	熱中症とは 熱中症にならないために 熱中症の応急手当	30	健康政策課
18	あなたに伝えたい乳がんのこと	触診モデルをつかって、自己検診の方法や健診の受け方等について	60	健康政策課
19	見る、知る、分かる。 けんしん結果！ おすすめ	美作市民の健康について知ろう！ けんしん結果の見方について 生活習慣を振り返り、できそうなことを考えよう！	30～ 60	健康政策課
20	こころだって風邪をひく… ～メンタルヘルス対策～	こころの健康を保つために知っておきたいうつ病の症状や予防方法などについて	60	健康政策課
21	バイバイたばこ。 なるほど！適正飲酒！	タバコが体に及ぼす影響や受動喫煙について お酒との上手な付き合い方	60	健康政策課
22	トイレに愛を♡ ～災害時のトイレと食事の事情～	能登半島災害時の現場でのトイレと食事の事情について 私たちが準備できること 準備物の紹介、使い方等 ※講師の都合上、14時以降の開始となります。	60	健康政策課
23	お薬との上手なつきあい方 ～クスリはリスク～	飲み方の基本 薬の作用・相互作用 お薬余っていませんか？ お薬手帳について 薬局の活用法 ※講師の都合上、14時以降の開始となります。	60	健康政策課
24	命をつなぐ献血のしくみ	血液・献血とは 献血の必要性 (高校生・専門学生が対象)	30～ 60	健康政策課

最新！



美作市
いきいきにここ

出前講座

講座費用
無料

◆「いきいきにここ出前講座」は市民のみなさんのところと身体健康づくりのお手伝いをするため、職員が講師として地域へ出向き、お話をさせていただきます。

内容

◆「**メニュー一覧**」をご覧ください。この他にもご希望をお伺いしますので、ご相談ください。

対象

◆市内在住・通勤・通学している方が作る**5名以上**の自主的な学習を目的とした、団体。

日時

◆**平日の午前9時30分～午後5時**
◆講座時間は**原則30分以上**

申込方法

①申込書を記入し、窓口等で提出



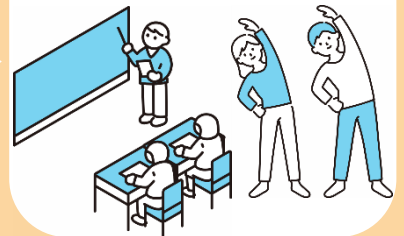
※郵送やFAXでの提出も可能です。

②講師決定のお知らせ



※お電話、FAX等でお知らせいたします。

③講師と直接打合せ後に実施



ご注意

※会場の手配や進行、参加者募集は申込者側が行ってください。
※講座は無料です。ただし、会場使用料や設営に要する経費や講座により材料費等が発生する場合は、申込者側の負担となります。

お問い合わせ・申し込み先

○美作市役所健康政策課 美作市美来1
☎72-7701 FAX72-7702

○大原保健センター 美作市古町1850-1
☎78-0503 FAX78-0513

○美作市総合相談支援センター
☎73-0330 FAX72-7702

○勝田地域ステーション
☎75-3601 FAX75-3602

○大原・東粟倉地域ステーション
☎78-0509 FAX78-3230

○美作地域ステーション
☎72-3677 FAX72-3969

○作東地域ステーション
☎75-3780 FAX75-7081

○英田地域ステーション
☎74-2488 FAX74-3232