

10. 出前講座事業

職員が直接お伺いし、地域福祉の推進に役立つ情報をお届けします。(無料)
 ＊出前講座の一覧を下記に掲載しています。

ご利用には、事前の申請が必要です。

受講を希望される方は、実施日の2週間前までにお申込みください。
 また、他の事業との重複により、ご希望の期日に実施できない場合がありますのでご了承ください。
 (お申し込みは、米原市社会福祉協議会各センター窓口、または米原市生涯学習課まで)

出前講座一覧表

講座名	内容	対象	時間	備考
【ステップ1】 認知症サポーター養成講座 これって老化？それとも認知症？	クイズや寸劇を交えてキャラバンメイトがわかりやすくお伝えします。あなたも今日から認知症サポーター！できることから一緒に始めましょう。	高齢者サロン、 老人クラブ、 自治会、学校、 各種団体等	約1時間	
【ステップ2】 認知症サポーター養成講座 いつからでもできる認知症予防	特別なことはやらなくてもいい!!普段の生活の中でできる予防法をお伝えします。	高齢者サロン 老人クラブ 自治会、学校、 各種団体等	約1時間	※ステップ2、3については、ステップ1から順番に受講されることを推奨します。
【ステップ3】 やって見よう！頭と身体の体操	一緒に楽しく心と体を動かそう!!	高齢者サロン、 老人クラブ、 自治会、学校、 各種団体等	約1時間	
【ステップUP講座】 地域活動に役立つ認知症講座	事例を交えて認知症の症状やタイプ、関わり方などを詳しくお伝えします。	高齢者サロン、 老人クラブ、 自治会、学校、 各種団体等	約1時間	

講座名	内容	対象	時間	備考
ストップ!!悪質商法 ～被害にあわないために～	悪質商法の被害にあわないためにはどうすればいいのでしょうか?悪質商法の手口や対処法について寸劇でわかりやすくお伝えします。	高齢者サロン、老人クラブ等	約30分	・催眠(SF)商法 ・利殖商法 ・実験点検商法について等
知って得する 介護のコツ	～介護技術指導～ 寝たきりの方等に対して、衣服の着脱、シーツ交換、オムツ交換、車椅子への移動方法等について学びます。	自治会、介護されている方、サロンボランティア、等	約1時間	
	～身体の負担を少なくする介護のコツ～ 腰痛や体の負担を少なくする介護のコツを教えます。 (リフレッシュ体操含む)	介護されている方	約1時間	
	～高齢者向けの食事の作り方(食べやすくする工夫等)～ ～季節の食材を使用した高齢者向けのバランスの良い食事について、調理実習をしながら学びます。かむ力、飲み込む力が落ちてきた時の食事のポイント、ラクラク介護食についても紹介します。	自治会、介護されている方、サロンボランティア、等	約1時間 30分	材料費は実費負担
まるわかり!! 介護保険講座	介護保険サービスの種類や内容、手続きの方法などについてわかりやすく説明します。 ご家庭で介護が必要になった時のための予備知識としても有効です。	自治会、サロン、各種団体等 (2～3人の小グループでも可)	30分～ 1時間	
始めよう!元気いきいき 介護予防	タオルを使った軽体操や下肢筋力低下を防ぐ体操、指体操、ゲームなどを行います。 その他、脳を活性化する“脳リハ”や笑いを誘うレクリエーションについてご紹介します。	高齢者サロン、老人クラブ、等	約1時間	

講座名	内容	対象	時間	備考
リメイク教室	リサイクル品を活用してのリメイク術を学びます。	自治会、学校、幼稚園、子ども会、等	10:00～ 15:00 の間	材料費は実費負担
心はぐくむ福祉体験講座 (アイマスク体験編) (車イス体験編)	地域には、子どもから高齢者にいたるまで、様々な立場の人たちが暮らしています。福祉への理解を深め、「思いやりの心」「ともに生きていく心」を育むために、当事者やボランティア講師による学習、アイマスク体験や車椅子の体験等を行います。	自治会、学校、等	応相談	
避難所運営ゲーム (HUG)	「HUG (避難所運営ゲーム)」を用いて、日頃のつながりの大切さと災害時に起こりうる様々な生活課題について考えます。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	
防災カードゲーム クロスロード	災害時にしばしばみられるシレンマをゲームで体験します。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	
地域福祉活動で 防災力アップ	ワークショップを通じて、防災力を高める地域福祉活動について考えます。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	
“権利・財産を守る” 成年後見制度	法律面や生活面で支援する身近なしくみの「成年後見制度」を紹介します。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	