

～地域包括支援センター等の出張講座～  
講座申込書



地域包括支援センター等の出張講座

出張講座

サロンや地域の集まりなどで、介護や高齢者福祉、介護予防などについて楽しく学んでみませんか？

30分程度のミニ講座から認知症サポーター養成などの講座も行っております。裏面の講座メニューからご希望の講座を選んでいただき、お申し込みください。

〈申し込みにあたって〉

- ★講座にかかる費用は無料です。
- ★開催日は原則月曜日～金曜日で日程調整をお願いします（土曜日は要相談）。
- ★複数メニューを組み合わせでの申し込みも可能ですが、講師依頼の都合上、ご希望に添えない場合がございます。
- ★会場の確保は依頼主様でお願いします。



★発行元★

長岡京市東地域包括支援センター 基幹担当  
(長岡京市神足2丁目3番1号長岡京市立総合交流センター2階)

電話：(075) 963-5508

FAX：(075) 958-6909

Eメール：[hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp](mailto:hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp)

下記、必要事項をご記入のうえお申し込みください。

申込日： R 年 月 日

団体名				
代表者氏名 <small>ふりがな</small>				
連絡先	(〒 - ) 長岡京市			
	電話		携帯	
	E-mail			
参加者	人数	約 人	年代	
	居住地			
希望講座	講座 No		講座名	
	講座 No		講座名	
希望日時	月 日 ( ) 午前・午後 ( 時 分～)			
会場	駐車スペース	有 ・ 無	スクリーン	有 ・ 無
備考				

申込書送付先

講座を希望する地域包括支援センター等にお申し込みください。

東地域包括支援センターおよび基幹 FAX958-6909 / TEL963-5508

北地域包括支援センター FAX955-4232 / TEL955-9007

南地域包括支援センター FAX957-1130 / TEL957-1119

西地域包括支援センター FAX951-2211 / TEL323-7889

①「自分サポーター」は総合生活支援センターへ FAX963-5509 / TEL963-5137

## 出張講座メニューリスト



(総合生活支援センター) 問合せ先 FAX963-5509 / Tel963-5137

No.	題名	内容	時間
1	自分サポーター養成講座 (フレイル予防)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康寿命を伸ばすための4つのポイントについて(社会参加、口腔、栄養、運動)</li> <li>・介護予防体操の実践</li> <li>・介護保険や総合事業について</li> </ul> <small>※生活支援コーディネーターが対応します。</small>	約60分

## 東地域包括支援センター(基幹)

No.	題名	内容	時間
2	認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症とは(種類や症状)</li> <li>・認知症の方への対応を学ぶ</li> <li>・地域や家族ができることを学ぶ</li> </ul>	約60分 ～ 約90分

## (各地域包括支援センターまたは基幹担当)

No.	題名	内容(例)	時間
3	地域包括支援センターって何するところ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センターとは</li> <li>・地域包括支援センターの専門職について</li> <li>・どのような相談にのってくれるの?</li> </ul>	約30分 ～
4	介護保険や総合事業などについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険制度や総合事業の制度説明</li> <li>・利用できるサービスや施設など</li> <li>・その他高齢者に関わる制度について</li> </ul>	約30分 ～

No.	題名	内容(例)	時間
5	高齢者の権利擁護について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成年後見制度や日常生活自立支援事業とは?</li> <li>・高齢者虐待や防止について</li> <li>・消費者被害にあわないために</li> </ul>	約30分 ～
6	介護(フレイル)予防について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防についての講座</li> <li>・介護予防のための運動や体操の実践</li> <li>・脳の活性化を図る取り組みについて</li> <li>・その他、介護予防に係るレクリエーション</li> </ul>	約30分 ～
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・終活について(エンディングノートなど)</li> <li>・感染症の予防などについて</li> <li>・熱中症に関すること</li> <li>・認知症に関すること</li> <li>・その他</li> </ul>	約30分 ～

※上記以外の講座もご相談に応じております。お問い合わせください。

※内容はあくまでも概要です。講座内容についてはご相談の上、柔軟に対応いたします。

※その他、法律や税務、災害関連等の講座に関しましては講師(有料含む)の紹介をいたします。