

令和8年度 出前講座メニュー（介護・高齢者福祉部門）

- ①複数のメニューを組み合わせることも可能です。
 ②時間は目安です。ご相談ください。
 ③出前講座を希望する場合は、約1か月前までにご相談ください。（日時は要相談）

No	タイトル	内容	時間
 支え合いの地域づくりの話			
介1	～可能な限り住み慣れた地域で 自分らしく暮らすために～ 地域包括ケアシステムを知ろう	・地域包括ケアシステムとは ・岩沼市の取組み紹介	30分
 介護保険制度の話			
介2	～あなたが払った保険料 こんなことに使われています～ 介護保険料のしくみ	・介護保険料の設定方法や使い道、 今後の傾向等	20分
介3	～生活にサポートが 必要になったときのために～ 介護保険サービス申請の基礎知識	・介護保険サービスの申請窓口、 申請方法 ・申請からサービスを利用するまでの流れ	20分
介4	～必要なときに 必要なサービスを～ 介護保険サービスの話	・介護サービスの種類 ・介護サービスの利用方法	30分
介5	～お手伝いはちょっとだけ～ 介護予防・生活支援サービス	・お買い物ミニデイの紹介 ・生活援助サービスの紹介	20分
介6	～知って安心～ 介護施設の話	・高齢者施設の種類と特徴	30分
 認知症の話			
介7	～認知症の方や家族の 身近なサポーターになろう～ 認知症サポーター養成講座	・認知症の基礎知識 ・認知症の方への正しい対応	45～ 90分
介8	～正しく知って みんなで支え合う～ 認知症との幸せな付き合い方	・認知症の基礎知識 ・認知症との付き合い方のコツ	30分
介9	～「あれ？」「おや？」～ 物忘れが気になったら 聞いてほしい話	・軽度認知障害(MCI) ・軽度認知障害(MCI)簡単チェック	45分

No	タイトル	内容	時間
 いつまでも元気・安全に地域で暮らすコツの話			
介10	～介護が必要になる可能性、減らす方法伝授します～ 介護予防教室（運動・食事・脳トレ等）	・介護予防のための運動方法や食事、口腔の講話 ・介護予防サロンや教室の紹介	30～60分
介11	～高齢者の健康づくり～ フレイルってな～に？	・「フレイル」について ・フレイルチェック ・フレイルを予防改善する方法	30～60分
介12	～介護が必要になっても自分らしく過ごしたい～ 高齢になっても安心安全な暮らしを続けるコツ	・住み慣れた地域で在宅生活を続けるための備え（緊急通報システム、地域とのつながりなど）	30分
介13	～あなたは本当に大丈夫？～ 特殊詐欺に気をつけよう！	・特殊詐欺の現状と被害にあわない方法	30分
 介護の話			
介14	～サービスを上手に使うって無理なく介護～ 家族を支える介護術	・在宅介護のコツ ・高齢者が地域で生活するときに見えるサービスの紹介	30分
 高齢者福祉サービスの話			
介15	～介護保険だけじゃない～ 暮らしを支える高齢者福祉サービス	・高齢者福祉サービスの紹介	20分
介16	～明日は我が身～ 知っておきたい見守りサービス	・見守りサービスの紹介 ・あいメールの紹介	20分
 その他			
介17	～あなたの身近な相談窓口～ 地域包括支援センターとは？	・地域包括支援センターの役割や活用の方法等	30～60分
介18	～ずっと安心して暮らすために～ 成年後見制度について	・成年後見制度	30～60分
介19	～予防と早期発見のために～ 高齢者の虐待について	・高齢者虐待の背景と予防 ・「虐待かな？」と思ったら	30～60分

問合せ・申込：岩沼市介護福祉課【電話】0223-24-3016
【FAX】0223-24-3087