

令和7年度 出前講座メニュー

勝山市では、地域のサロンや老人会などで、高齢者の方が住み慣れた地域で元気に安心して生活するための出前講座を実施しています。

対象者 地域のサロン、老人会、その他地域の集まり等

講座時間 60～90分程度

回数 講師派遣は、1地区・1グループ 年1回程度

費用 無料

※講師の相談もお受けします

フレイル講座



1 元気なうちからフレイル予防

フレイルとは虚弱を意味し、要介護状態になる可能性が高い状態です。フレイルを予防するための対策を学びましょう。

2 フレイル状態チェック【定員15名】

簡単な生活習慣のチェックであなたのフレイル状態を確認してみましょう。

☒ 講座形式をお選びください

- ☐ 1回きり 90～120分
- ☐ 3ヶ月の4回シリーズ【先着2地区】
 - 1回目…フレイルチェック
 - 2・3回目…運動・口腔栄養講座 各60分
 - 4回目…フレイルチェック



医療と介護の講座

3 介護保険の利用について

望ましい在宅生活を過ごすために知っておきたい介護や支援のこと、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つと良いこと等について。

4 エーシービー ACPについて考えよう

ACPとは、万が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、望む医療やケアについて、自分自身で考えたり信頼できる人と話し合ったりすることです。

※もしバナゲーム（カード）を使って、事前に人生最後の過ごし方を考え、ACPについて取り組めるカードゲームもあります。

認知症講座



5 今から取り組む認知症予防

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。
「認知症になるのを遅らせ、進行を穏やかにする」ために、今からできることに取り組みましょう。

6 認知症の方への対応方法

認知症を正しく理解し、認知症の方へのやさしい対応方法を考えます。認知症になっても大丈夫！といえる地域を目指しましょう。認知症サポーター養成講座として、サポーター証やロバのマスコットがもらえます。

健康管理講座



7 脳卒中予防（血压管理について）

勝山市民に多い脳卒中。脳卒中からいのちを守る合言葉「FAST」や血压の管理方法について。

8 季節に合わせた健康管理

夏に心配な「熱中症」や冬に多い「ヒートショック」、インフルエンザなどの「感染症予防」について。

9 からだがよろこぶ食事

減塩やベジファースト、適量摂取について

権利擁護講座

10 高齢者の権利を守る制度について

認知症などで判断能力が不十分な方に本人の権利を守る援助者を選ぶ「成年後見制度」をご存じですか。高齢者の権利を守る制度について学びましょう。

※その他の内容についてはご相談ください。

お問い合わせ先

勝山市郡町1丁目1-50 勝山市福祉健康センターすこやか内 2番入口
健康体育課 勝山市地域包括支援センター TEL 87-0900