役場　令和5年度　地域型サロン出前講座一覧表

令和5年4月～

番号	テーマ	内　　容	備　　考
1	元気で過ごすポイント	・健康長寿のひけつ ・筋力アップ、転倒予防の体操	高齢福祉課
2	認知症の予防と対応	・脳活性化のポイントと相談先 ・認知症の症状と対応	高齢福祉課
3	ここが知りたい『介護保険』	①高齢者の現状と将来像 ②どんなサービスがあるの？ ③費用はどうなっている？	高齢福祉課
4	詐欺や悪徳商法に巻き込まれないために	これまで実際にあった事例などを通して詐欺や悪徳商法に巻き込まれない方法をお伝えします	商工観光課
5	ごみ分別とリサイクル	燃えるごみ・燃えないごみ・有害ごみ・リサイクルなどの分別方法・野外焼却・地球温暖化防止・不法投棄	町民課
6	自分の命は自分で守る	・「自助・共助の重要性」 ・「逃げるスイッチの案出」	総務課
7	高齢者の口腔ケア	・口腔ケアの必要性 ・噛む力をガムでチェック ・歯の磨き方・義歯の手入れ ・お口の体操	健康推進課
8	季節の健康管理	熱中症や感染症などの予防と対策についてお話します	健康推進課
9	フレイル・低栄養にならないために	①日常生活を送るうえでどのくらいのエネルギー摂取が必要か？ ②バランスの良い食生活のポイント	健康推進課
10	災害に役立つ料理や高齢者のための食事について	災害時に活用できる調理（パッククッキング）や減塩でおいしい高齢者のための食事づくり等 ※内容についてはご相談に応じます。	あさぎり町 食生活改善推進員協議会 事務局： 健康推進課　45-7216
11	在宅医療や介護に関すること	薬剤師等がお話します ・訪問診療・訪問看護・服薬管理・看とり・ＩＴ紙芝居	高齢福祉課

申し込み先
高齢福祉課（☎45-7215）

◆おしらせ◆

①サロン1か所につき年に2回まで利用できます。

②上記のテーマ以外の内容についても相談に応じますのでお気軽に関係課へお問い合わせください。