

## こまついきいき応援団等による介護予防講座 利用の流れ

1. こまついきいき応援団などによる介護予防講座一覧表（別紙）から希望の講座を選びます。
2. 別紙1「介護予防講座等 申込書」に必要事項を記載し、小松市長寿介護課へFAX・郵送・メールで提出ください。
3. 長寿介護課で受付後、長寿介護課からご希望のこまついきいき応援団等へ連絡します。
4. 日程調整後、長寿介護課から申込者の方へご連絡します。
5. 講座が終わったら、別紙2「介護予防講座等 報告書」を記載し、講座終了後3週間以内に長寿介護課へFAX または郵送で提出ください。

### 【その他】

- ・申込書、報告書が足りない場合は、コピーしてお使いください。
- ・講座の受講は、いきいきサロン及びゆったりサロンの加算要件（圏域担当の高齢者総合相談センター、地域の医療機関又は民間企業等と連携した講座・イベントを開催）を満たします。

### ○申し込み・問い合わせ先

小松市長寿介護課

住所 〒923-8650 小松市小馬出町91番地

電話 24-8168

FAX 23-3243

メール kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp

# 1. こまついきいき応援団による介護予防講座

小松市消防本部		申込期限(開催希望日の): 3週間前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-1	予防救急について	救急救命士	30~40分	平日 午前中	
カーブス		申込期限(開催希望日の): 10日前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-2	体も気分もスッキリ! 簡単にできる学べる健康講座	カーブス コーチ	60分	平日 土曜	演台 マイク
中北薬品株式会社		申込期限(開催希望日の): 1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-3	くすりの飲み方	薬剤師	30分	平日 10:00~ 15:00	スライドを映す ためのホワイト ボード、スクリー ン等
8-4	健康食品について				
8-5	病気の治療について (例:生活習慣病、不眠、頭痛など)				
8-6	フレイル予防の食事	管理栄養士			
8-7	便秘予防の食事				
8-8	夏バテ・熱中症対策の食事				
8-9	生活習慣病を予防する食事 (糖尿病、高血圧、脂質異常症)				
8-10	中北けんこう体操 (座ったままできる運動)				
8-11	テーマ組み合わせ (例:くすりの飲み方×便秘予防の食事)				

金沢地方法務局小松支局		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-12	あなたと家族をつなぐ相続登記 (誰が相続人となるのかや、不動産の相続登記手続について)	法務局職員	45分	令和8年6月 ~令和9年2 月までの 平日 9:00~ 16:00	マイク
8-13	自筆証書遺言書保管制度について (相続登記を円滑に行うため、法務局で遺言書を保管する制度について)				
石川県栄養士会		申込期限(開催希望日の):1ヶ月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-14	フレイル予防のための栄養講座	管理栄養士	30~ 60分	平日、土曜 10:00~ 16:00	
石川県歯科衛生士会		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-15	フレイル予防のための歯科保健講座	歯科衛生士	60分	要相談	
大塚製薬		申込期限(開催希望日の):3日前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-16	熱中症、脱水症を防ごう! 正しい水分補給の仕方	NR サプリメントアドバイザー	30~ 60分	平日 9:00~ 17:00	プロジェクター スクリーン
ソフトバンク株式会社		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-17	スマホ体験教室 (驚きの操作編)	スマホアドバイザー	120分	平日 13:30~ 15:30 ※会場入り 12:30 ※撤収完了 16:00	十分広い会場 椅子 机 スクリーン
8-18	スマホ体験教室 (スマホ楽しみ方編)				
8-19	スマホ体験教室 (防災/詐欺防止編)				

8-20	スマホ体験教室 (LINE マスター編)				
------	-------------------------	--	--	--	--

小松市民病院

申込期限(開催希望日の):1か月前

No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-21	認知症を知ろう!	認知症看護 認定看護師	30分	平日	プロジェクター スクリーン
8-22	抗がん剤治療中の副作用や日常生活での注意点	がん化学療法看護認定 看護師			
8-23	「もしもの時のために」大切な人と話し合おう ~人生会議(ACP)~				
8-24	睡眠について	精神科認定 看護師			コンセント 手洗い場 (なくても可)
8-25	知って得する感染予防	感染管理認定 看護師			
8-26	高齢者のスキンケアについて	皮膚排泄ケア 認定看護師			プロジェクター スクリーン
8-27	楽しくガッテン自分の身体 ~糖尿病予防のために~	糖尿病看護 認定看護師			
8-28	もっと知ろうよ緩和ケア	がん化学療法看護認定 看護師			
8-29	急な病気への備え ~危険なサインと人生会議~	救急看護認定 看護師			
8-30	人生最後まで口から食べよう	摂食嚥下障害看護認定 看護師			
8-31	知ってお得 手術前のあれこれ	手術看護認定 看護師			
8-32	災害時対策!簡易トイレの備えについて	皮膚排泄ケア認定看護 師			

やわたメディカルセンター

申込期限(開催希望日の):1ヶ月前

No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-33	減塩あれこれ	管理栄養士	30分	要相談	マイク スクリーン
8-34	「認知症の人が、住み慣れた地域で過ごすために、地域の方にできることはなにか」(認知症)	認知症看護 認定看護師			

8-35	自宅での感染対策	感染管理 認定看護師	30分	要相談	マイク スクリーン
8-36	イキイキ元気であるなら心臓から (心不全)	心不全療養 指導士			
8-37	血糖値を下げるには?糖尿病について	糖尿病療養 指導士			
8-38	おくすりについて	薬剤師			
8-39	病気や障害がある人の災害の備え	社会福祉士			
8-40	人生会議(ACP)をやってみよう				
8-41	医療や介護のお金の話				
8-42	今や国民病!!腎臓病。あなたも人ごとではない	退院支援 看護師			
8-43	あなたが(あなたの家族が)入院したら ...~病院や医療の仕組みなど				

やわたメディカルセンター

申込期限(開催希望日の):2ヶ月前

No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-44	坐骨神経痛の治療について	医師	30分	第2、4、5土 曜日 日曜・祝日  (8-49: 木曜午後も 可能性あり)	マイク スクリーン
8-45	在宅生活を地域で支えるリハビリテーシ ョン				
8-46	テレビを観ながらできる! 寝たきり予防体操!				
8-47	骨粗しょう症について				
8-48	健康寿命を延ばす3つの鉄則:貯筋・貯 骨・口腔ケア				
8-49	骨粗鬆症関連「骨を守ることは命を守る こと」				
8-50	膝関節痛に対するロボット支援手術				
8-51	ロコモと股関節の痛み				
8-52	関節リウマチ ABC				

8-53	高齢者大腿骨近位部骨折の予防と手術治療	医師	30分	第2、4、5土曜日 日曜・祝日  (8-55: 木曜午後も 可能性あり)	マイク スクリーン
8-54	膝・股関節疾患の保存治療と手術治療				
8-55	禁煙関連「骨・関節・筋肉へのタバコの影響 ～受動喫煙				
8-56	災害時のリハビリテーション				
8-57	四肢外傷治療の基礎				
8-58	スポーツ障害				
8-59	変形性膝関節症				
8-60	肩の痛み				
8-61	睡眠時無呼吸について				
8-62	睡眠時無呼吸症候群について				
8-63	たかが風邪されど風邪				
8-64	喫煙と呼吸器疾患				
8-65	慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼吸ケア				
8-66	禁煙のすすめ				
8-67	脂肪肝				
8-68	大腸がん検診と大腸ポリープ・大腸がん・大腸カメラ検査				
8-69	肝炎ウイルス検診とウイルス性肝炎 (B型肝炎・C型肝炎)				
8-70	胃がん検診とヘリコバクタ・ピロリ、胃がん、胃カメラ検査				
8-71	～となりの人が倒れたらどうしますか?～一次救命処置 (BLS) について				
8-72	「病院でおこなわれる画像検査あれこれ」				

8-73	たかが便秘、されど便秘（食べ物、腸内細菌、クスリ）	医師	30分	第2、4、5土曜日 日曜・祝日	マイク スクリーン
8-74	瞼の話（仮）（眼瞼下垂、さかさまつげ、眼瞼腫瘍など）				
8-75	骨を強くして伸ばそう健康寿命				
8-76	腰痛あれやこれや				

スポーツコミュニティダイナミック

申込期限（開催希望日の）：2週間前

No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-77	健康体操	運動指導員	30分	平日 9:30～ 17:00 (第1・第3 火曜日を除 く)	

明治安田生命保険相互会社 小松営業所

申込期限（開催希望日の）：3週間前

No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-78	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	社内講師	60～ 90分	平日 開始時間 10:00～ 15:00	
8-79	女性のための「健康づくり応援」講座				
8-80	知って備える!もしものときのがん講座				
8-81	からだのなかから元気にいきいき血管講座				
8-82	楽しく学ぶ!認知症予防講座				
8-83	あなたは大丈夫?フレイル予防講座				
8-84	わたしと家族の「そうぞく」講座				

宅配クック1、2、3 小松加賀店			申込期限(開催希望日の):1週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-85	音に合わせて1、2、3!パート2	食育アドバイザー	40~ 60分	平日 土曜・日曜	ホワイトボード
8-86	がんをガンガンやっつけよう!				
8-87	甘くないのに糖!?なんでやねん講座				
8-88	青春いきいきダンス体操				
8-89	のど自慢しまっし〜♪				
8-90	健康寿命を延ばそう!				
8-91	秘密のレクリエーション				
8-92	作ってあそぼう!できるかな				ホワイトボード 机 椅子
株式会社サイエン			申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-93	元気なうちに行う生前整理と墓じまい (実は気になっていた、こんなこと知りた かったというお声からできた講座です)	社員	30~ 60分	平日 土曜・日曜	
8-94	座ってできる長生き体操 (体も心も元気に!レベルに合わせて、誰 でも楽しくできる体操を行います)	健康運動指 導士 宮崎(社員)			
8-95	作って楽しい!フラワーアレンジメント (お部屋に心に彩りを!季節の花を活け てみませんか)	植物博士 安藤(社員)			
8-96	生成 AI を使ってみよう!初級編 (パイソン藤原がその日から使える AI を 分かりやすくお伝えします)	AI マスター 藤原(社員)			

## 2. その他による介護予防講座

小松市長寿介護課		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-97	介護保険制度について (いきいきシニアこまつ推進プラン)	市職員	40分	平日	
8-98	認知症サポーター養成講座	キャラバン・ メイト	60~ 90分		
8-99	排泄ケア講座 (排尿・排便について)	コンチネンス パートナー	30分		
8-100	eスポーツ介護予防講座 (家庭用コンピューターゲームの体験 会)	NPOセンタ ー職員	60~120 分		
フレイル予防機能強化型高齢者総合相談センター		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-101	フレイル予防について	センター 職員	60分	平日	
メンタルヘルス機能強化型高齢者総合相談センター		申込期限(開催希望日の):1か月前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	必要物品
8-102	新しい認知症観と認知症予防について	センター 職員	45分	平日	プロジェクター スクリーン
小松市地域交通政策室		申込期限(開催希望日の):2週間前			
No	テーマ・内容	講師	所要時間	開催日時	備考
8-103	南部乗合ライドシェアについて (概要説明)	市職員	30分	平日	南部地区限定 (符津、矢田 野、粟津、那谷、 月津、木場校 下)
8-104	南部乗合ライドシェアについて (スマホ教室)		60分		

申し込みは申込書に必要事項を記入し、長寿介護課へ郵送・FAX・メールでお申込みください。  
講座終了後は、3週間以内に報告書を長寿介護課へ提出ください。

【申し込み・問い合わせ先】

小松市長寿介護課 〒923-8650 小松市小馬出町91番地

電話:24-8168 FAX:23-3243

メール:[kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp](mailto:kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp)

(R8.3月作成)