

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):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
7-1	予防救急講座	消防職員	30分	
7-2	住宅防火対策	消防職員	40分	
カーブス		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	備考(必要物品など)
7-3	今日からできる!学べる! 足・腰いきいき!!健康講座	カーブス コーチ	60分	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	備考(必要物品など)
7-4	食事と栄養セミナー (フレイル予防、便秘予防の食事など)	管理栄養士	30分～ 1時間	平日(10時～16時)の開催 スクリーン・ホワイトボードな ど等、映せるもの
7-5	薬剤師のセミナー (くすり、健康食品、病気の予防など)	薬剤師	30分～ 1時間	
7-6	手洗い勉強会 (ブラックライトで洗い残しチェック)	社内講師	30分～ 1時間	
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	備考(必要物品など)
7-7	あなたと家族をつなぐ相続登記 (誰が相続人になるのかや相続登記の手続 の進め方について)	法務局職員	45分	<u>講座開催可能期間</u> 令和7年6月～令和8年1月 までの平日(9時30分～16時)
7-8	自筆証書遺言書保管制度について (相続手続を円滑に行うため、法務局で遺 言書を保管する制度について)		45分	ホワイトボード、マーカー マイク
石川県栄養士会		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	備考(必要物品など)
7-9	フレイル予防のための栄養講座	管理栄養士	60分	

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	備考(必要物品など)
7-10	フレイル予防のための歯科保健講座		歯科衛生士	60分	
大塚製薬			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	備考(必要物品など)
7-11	熱中症対策について		社員	30分	スクリーン(またはホワイトボード、白壁)
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	備考(必要物品など)
7-12	入門編	驚きの操作編 ・スマホを持っていない方や電話やメール以外使っていない方向け ・スマホの基本操作を体験	ソフトバンク認定講師	120分	・開催日時 平日午後のみ ※会場入り:開始時間の1時間前 ※片付け:終了時間から30分 ・定員20名 (最小催行人員10名) ・必要物品 机・イス(人数分) プロジェクターを置く台 作業台(長机可) スクリーン(またはホワイトボード、白壁)
7-13	基本編	スマホの楽しみ方編 ・スマホを日ごろ使っているが、便利に使っているとは言えない方 ・様々な機能の操作(マップ、LINE、インターネット検索、その他使いたくなる機能)		120分	
7-14	応用編	スマホ決済編 ・スマホ決済に興味のある方 ・スマホ決済の操作		120分	
7-15		防災/詐欺防止編 ・スマホを毎日楽しくご利用されている方 ・知って安心なスマホの使い方 ・防災情報の取り方 (大雨や地震情報/避難所/災害マップなど) ・知って安心詐欺メール (詐欺メール例と対処方法)		120分	
7-16		LINE マスター編 ・主にLINEについて学びたい方 ・メッセージの送受信、ビデオ通話 スタンプ/画像送受信、ともだち追加 LINEの便利機能の紹介		120分	

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	備考(必要物品など)
7-17	認知症を知ろう!	認知症看護認定看護師	30分	プロジェクター スクリーン
7-18	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	30分	
7-19	「もしもの時のために」大切な人と話し合おう ~人生会議(ACP)~	がん化学療法看護認定看護師	30分	
7-20	こころのケアについて	精神科認定看護師	30分	
7-21	知って得する感染予防	感染管理認定看護師	30分	
7-22	スキンケアについて	皮膚排泄ケア認定看護師	30分	
7-23	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	30分	
申込み終了				
7-25	もっと知ろうよ緩和ケア	がん化学療法看護認定看護師	30分	
7-26	がんの痛み	がん性疼痛看護認定看護師	30分	
7-27	急変時の対応について	救急看護認定看護師	30分	
7-28	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	30分	
7-29	知ってお得 手術前のあれこれ	手術看護認定看護師	30分	
7-30	尿漏れや頻尿など排尿のお悩みについて	皮膚排泄ケア認定看護師	30分	
やわたメディカルセンター		申込期限(開催希望日の):2~3か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
7-31	認知症の人が、住み慣れた地域で過ごすために、地域の方にはできることは何か	認知症看護認定看護師	30分	スクリーン マイク
7-32	自宅での感染対策	感染管理認定看護師		

やわたメディカルセンター（続き）		申込期限（開催希望日の）：2～3か月前		
7-33	イキイキ元気であるなら心臓から（心不全）	看護師 （心不全療養 指導士）	30 分	スクリーン マイク
7-34	糖尿病について知ろう	看護師	45 分	
7-35	おくすりについて	薬剤師	30 分	<u>月・火・木の午後のみ開催 可能。スクリーン、マイク</u>
7-36	家族等や地域で人生会議（人生最終段階 への話し合い）	社会福祉士	30 分	<u>スクリーン マイク</u>
7-37	将来の医療や介護のお金			
7-37	病気や障害がある人の災害への備え			
7-38	健康寿命とロコモティブシンドローム	医師	30 分	<u>平日は夜間 19 時以降 土日開催可能。 スクリーン、マイク</u>
7-39	在宅生活を地域で支えるリハビリテーション			
7-40	テレビを見ながらできる！ 寝たきり予防体操！			
7-41	骨粗しょう症について			
7-42	骨粗鬆症関連 「骨を守ることは命を守ること」			
7-43	禁煙関連「骨・関節・筋肉へのたばこの影 響～受動喫煙～」			
7-44	膝関節痛に対するロボット支援手術			
7-45	ロコモと膝関節の痛み			
7-46	関節リウマチ ABC			
7-47	骨を強くして伸ばそう健康寿命			
7-48	腰痛のあれやこれや			
7-49	高齢者大腿骨近位部骨折の予防と手術治 療			
7-50	膝・膝関節疾患の保存治療と手術治療			

やわたメディカルセンター（続き）		申込期限（開催希望日の）：2～3か月前		
7-51	四肢外傷治療の基礎	医師	30 分	平日は夜間 19 時以降 土日開催可能。 <u>スクリーン、マイク</u>
7-52	スポーツ外傷			
7-53	変形性膝関節症			
7-54	肩の痛み			
7-55	頸椎・腰椎由来の痛みに対するエコーガイド下ブロック注射			
7-56	睡眠時無呼吸症候群について			
7-57	不整脈			
7-58	心房細動			
7-59	たかが風邪されど風邪			
7-60	睡眠時無呼吸について			
7-61	喫煙と呼吸器疾患			
7-62	慢性閉塞性肺疾患（COPD）と呼吸ケア			
7-63	禁煙のすすめ			
7-64	出張版・糖尿病教室			
7-65	病院で行われる画像検査あれこれ			
7-66	脂肪肝			
7-67	大腸がん検査と大腸ポリープ・大腸がん・大腸カメラ検査			
7-68	肝炎ウイルス検査とウイルス性肝炎（B 型肝炎・C 型肝炎）			
7-69	隣の人が倒れたらどうしますか？ ～一次救命処置（BLS）について～			

やわたメディカルセンター（続き）		申込期限（開催希望日の）：2～3か月前		
7-70	腸内細菌と全身の相関について	医師	30 分	平日は夜間 19 時以降 土日開催可能。 スクリーン、マイク
7-71	内視鏡検査を中心とした消火器癌の早期 発見の取組について			
7-72	瞼の話 （眼瞼下垂、逆さまつげ、眼瞼腫瘍等）			
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	備考（必要物品など）
7-73	健康体操	運動指導員	30分	第 1・第 3 火曜日を <u>除く</u> 平日のみ開催可能。
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）：2 か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考（必要物品など）
7-74	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	社内講師	60 分	10人以上で開催 マイク スクリーン ホワイトボード 演台
7-75	女性のための「健康づくり栄養」講座		60 分	
7-76	楽しく学ぶ！認知症予防講座		60 分	
7-77	あなたは大丈夫？フレイル予防講座		60 分	
7-78	わたしと家族の「そうぞく」講座		60 分	
申込み終了				
宅配クック1、2、3 小松加賀店		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	備考（必要物品など）
7-80	がんをガンガンやっつけよう！ （がん予防講話＋レクリエーション）	サロン事業部 スタッフ	40 分～ 1 時間	ホワイトボード、机、椅子、マ イク
7-81	食の安全パトロール！ （食中毒予防、総菜の見方講話＋クイズ）			
7-82	健康寿命を延ばそう！			
7-83	音に合わせて1、2、3！ （栄養講話＋レクリエーション）			

宅配クック1、2、3 小松加賀店(続き)			申込期限(開催希望日の):2週間前	
7-84	つくって遊ぼ♡できるかな (行事や季節にあわせた工作)	サロン事業部 スタッフ	40分～ 1時間	ホワイトボード、机、椅子、マイク
7-85	Y ヤングで M みためも C かわいい A あたし(講話+全身運動)			
7-86	のど自慢しまっし(講話+合唱)			

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	備考(必要物品など)
7-87	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	
7-88	認知症サポーター養成講座	キャラバン・メイト	60分～ 90分	
7-89	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分～ 120分	テーブル、椅子 コンセント
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	備考(必要物品など)
7-90	フレイル予防について	センター職員	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