



◆◇◆ 出前講座メニュー ◆◇◆

分類	講座名	講座の概要	担当課・連絡先
健康・福祉	みんなでつなげる健康づくり	5年後も健康であるために、第2次健康づくり基本計画から分かる市の健康課題と一人ひとりや家庭での取り組みについて説明します。	健康づくり課 (古河福祉の森会館)
	職場のメンタルヘルス	職場で増えているメンタル不調の原因と対応法について分かりやすく説明します。	古河福祉の森診療所
	死ぬまで元気であるために	だれ 誰でも望む「年取ったらポックリいきたい」。それを実現するには？やはり脱メタボが第一！	
	がんで命を落とさないために	日本人の死亡原因で最も多いがんの予防について、具体的な説明をします。	
	やっぱり最後は家がいい	脳卒中や老衰はもとより、末期がんや認知症でも可能な在宅ケアを経験例をもとに説明します。	
	認知症を知ろう	認知症は周囲の理解があれば良くなります。みんなが認知症を正しく知ることが大切です。	
	食べながらつくる健康	食べることと体を動かすことから始まる健康づくりについて分かりやすく説明します。	
	がんの話	がんとは何か、そしてがんの予防と治療について分かりやすく説明します。	
	たばこと健康	たばこの害について、手術写真などの映像とともに分かりやすく説明します。	
	地域の声かけ・見守りで子ども虐待防止	児童虐待の現状と、地域での声かけ・見守りにより虐待を防ぐことについて、分かりやすくお話しします。	子育て支援課 (総和庁舎)
	DV(ドメスティックバイオレンス)とデートDVの防止に向けて	DV(配偶者等からの暴力)やデートDV(交際相手からの暴力)の現状と、被害者への支援についてお話しします。	福祉総務課 (総和福祉センター「健康の駅」)
	今日からあなたもゲートキーパー ～自殺予防対策～	ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を支えるために、あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？	
	みんなで支える介護保険	介護保険制度や介護の認定申請方法、保険料等介護保険全般について分かりやすく説明します。	介護保険課 (総和福祉センター「健康の駅」)
	高齢者いきいき健康教室 ～今からはじめる、介護予防～	高齢者がいつまでも健康でいきいきと暮らすためのポイントを、ご要望に合わせて「栄養・食事」「介護予防レクリエーション」「認知症予防」などをテーマにお話しします。	高齢福祉課 (総和福祉センター「健康の駅」)
	こくう 口腔ケアでお口リフレッシュ！ ～元気なお口でめざせ健康長寿！～	おいしく食べて健康に暮らすための高齢者の口腔ケアについて、歯科衛生士と今すぐ実践できるポイントを楽しく学びます。実習で正しいお口の手入れ方法を身につけましょう。	
	運動で始める介護予防 ～シルバーリハビリ体操～	介護予防のための運動・体操を楽しく実践します。誰でもできる簡単で効果的なシルバーリハビリ体操に取り組みみましょう。	