

ふくし出前講座メニュー 【分野別】

● 健康・リラクゼーション

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
1	元気に過ごすために	フレイル予防の話、いきいき100歳体操、コグニサイズ等を行います	30～60分	60歳以上 指定なし	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 包括係
2	体操の仕方を教えます	楽しく継続できるような体操をお伝えします	45～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	パーソナルケア センターフィロス
3	「リハビリテーション」って何？	知っているようで知らない「リハビリテーション」についてお伝えします	60～90分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
4	シニア世代のストレスケア	「アロマタッチケア体験」を通じて、高齢者の「心と体」の不調和を整える方法をお伝えします	1時間	10名程度	100円	1ヵ月前	ひがしうらの家	
5	自分でできる！ ハンドマッサージ	自分でできる方法を教えます	30分	指定なし	1名 500円 セットの 場合 800円 10名以上 割引有	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	ヘアー・ソウル シャーリット
6	自分でできる！ フットマッサージ	自分でできる方法を教えます	30分	指定なし		1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
7	自分でできる！ お化粧のしかた	自分でできる方法を教えます	30～40分	指定なし		1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
8	自分でできる！ ネイル体験	自分でできる方法を教えます	10分/人	指定なし		1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
9	認知症予防体操 「コグニ体操」	コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた「コグニサイズ」に音楽を付けた新しい認知症予防体操	1時間	指定なし 15～30名	無料	1ヵ月前	町内集いの場	第一生命保険 株式会社 知多営業オフィス
10	夏バテ防止講座	夏バテの原因と予防方法について	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	生活協同組合 コープあいち 大府センター
11	骨の健康と乳酸菌	骨の健康に必要な栄養とおなかのお話をします ※希望に応じて骨密度測定もできます (測定所要時間1名1分、30名まで)	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
12	あなたの血管は 健康ですか？	血管の健康に関わる高血圧とコレステロールについてお話します ※希望に応じて血管年齢測定もできます (測定所要時間1名1分、30名まで)	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
13	転倒予防で毎日いきいき	転倒を予防するための体操を中心にを行います	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
14	熱中症を予防しよう	熱中症を予防するためのポイントをご紹介します	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
15	おなか元気セミナー「快調・ 快便でいきいき腸生活！」 ～おなかの健康と乳酸菌～	腸のお話を中心に、クイズを交えながら楽しくお話させていただきます	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	愛知中央ヤクルト 販売株式会社

●暮らし

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
16	人生会議ってなあに？	もしものための人生会議について「わたしのこれからノート」の記入方法を学びます。また、もしバナゲームの体験ができます	60～90分	4名以上	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 包括係
17	いつまでも おいしく食べるために	いつまでもおいしくお口から食べるために、「お口の体操」と「口腔ケア」のお話	30～60分	30名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	パーソナルケア センターフィロス
18	防災と口腔ケアのお話	大規模災害後に健康で生きぬくための秘訣をお伝えします	30～60分	30名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
19	ためになる終活セミナー	エンディングノートの活用、遺言書の作り方について	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	株式会社あらたび コンサルティング
20	ご葬儀について ・お葬式の心得 ・家族葬セミナー	ご葬儀についてお葬式の流れや基本知識をお伝えし、不安を取り除くお手伝いをします	30～60分	指定なし 20名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	株式会社出雲殿 イズモ葬祭 東浦支店
21	ご葬儀後について ・今からできるお片付け ・葬儀後の仏事について ・昨今のお墓事情 ・様々な供養	葬儀後の昨今の関心度の高い内容をご提供いたします。	30～60分	指定なし 20名程度	無料	1ヵ月前	イズモ葬祭 東浦支店	
22	相続セミナー	相続に関する 1) 無料相談 2) 個別相談	30分	指定なし 1) 1～20名 2) 1～5名	無料	2週間前	町内主催者 指定場所	株式会社レクスト 知多 東浦愛昇殿
23	終活セミナー	葬儀に関する心配ごとを解決、家族葬についてもお答えします	1時間	指定なし 5～40名	無料	2週間前	町内主催者 指定場所	
24	写経・写仏体験	尼僧による写経・写仏体験	1時間	1～15名	無料	3日前	町内主催者 指定場所	
25	人生をより豊かに するための終活セミナー	葬儀費用のこと、仏事ごとの意味やマナー、もしものに備える知識等、終活全般お任せください	30～60分	指定なし 10名以上	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	JAやすらぎ センター
26	人生会議と これからノート	これからノートの書き方、人生会議(もしバナゲーム)の体験を行います	60～90分	指定なし 10名以上	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
27	『絆ノート』 (エンディングノート) 書き方セミナー	エンディングノートの具体的な書き方のセミナー。ご自身の人生のQOL向上の一助となれば	1時間	指定なし 10～30名	無料	1ヵ月前	町内集いの場	第一生命保険 株式会社 中京総合支社
28	ごみの分別について	ごみの分別	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所 もしくは社内	トーエイ株式会社
29	トーエイ工場見学	工場見学	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	トーエイ工場	
30	遺品整理について	遺品整理士による遺品整理の講話	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所 もしくは社内	
31	安心安全な生活に向けて リスクから身を守る方法	身のまわりのトラブルの事例を紹介し、安心してお過ごしできるようなサポートします	30～60分	60歳以上 5～20名 (応相談)	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	株式会社 インシュアランス ヘルプデスク
32	お片付けのポイント講座	片付け、整理のコツについて	30～40分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	株式会社中西
33	スマホ教室	現役大学生からゆっくり丁寧にスマホの使い方について学べます！エンディングノートの電子版「生前整理アプリ」をプレゼント♪	2時間	15名程度	無料	10日前	町内主催者 指定場所	株式会社 リードライブ

● 体験・交流

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
34	デイ職員がオススメする 簡単小物づくり	高齢者デイで、活動の一環として 行っている小物づくりのうち、評 判がよかったものを紹介します	30～60分	10名程度	材料費 実費	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	メドック東浦
35	少し気を配るだけで 楽にできる介護技術	立ち上がりサポート、車いすの取 り扱い方など簡単な準備をするだ けで介護がとて楽になります	30～60分	5～10名 程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
36	炊き出し体験（防災教育）	その時のために、生きる力を育 てることを目的として、竹筒を 使った炊き出し体験を行います	年1回 2～3時間	20名程度	300円	1ヵ月前	シーダーハウス	サンライズヒル
37	新聞ちぎり絵講座	新聞紙のカラーページを使った 作品作りが体験できます	毎月 第2水曜日 10:30～11:30	10名程度	100円	特になし	地域の縁側 グリーン・ラン	認定NPO法人 絆
38	「居場所」をつくろう！	居場所のしくみづくりや 仲間づくりのお話 (居場所の見学可能)	30～60分	指定なし ※見学の場 合15名程 度まで	無料	1ヵ月前	絆が運営する 居場所もしく は主催者指 定場所	
39	施設のお風呂体験	ペアになって機械浴を体験して いただきます	1時間	5名	無料	1ヵ月前	うのさと菫邸	うのさと菫邸
40	特養食事体験	特養で実際に提供している食 事を食べていただき、サービス 内容を理解していただきます	1時間	5名	350円	1ヵ月前	うのさと菫邸 地域交流 スペース	
41	急な災害時における高齢者 の避難所車いす操作方法	避難所生活で起こる問題点と、 車いすの操作方法	40～50分 (平日限定)	10名以上	無料	特になし	町内主催者 指定場所	東和荘
42	障がい者スポーツ体験	各種障がい者スポーツ団体との コーディネートで体験会開催	30～120分	応相談	応相談	3ヵ月前	応相談	社会福祉協議会 地域活動 支援センター
43	高齢者、身体障がい者 疑似体験	体験セットを装着して高齢者や 障がい者の気持ちや身体の変 化を体験します	1時間	20名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 地域福祉係
44	「たすけあい」 体験ゲーム	日常生活のお困りごとへの 「助け合い」の仕組み (おすそわけ隊)体験	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
45	療育に生かせる遊び	手遊びや読み聞かせ等	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	はぐ もしくは 町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 放課後等 デイサービス
46	子どもと一緒にできる おやつ作り	簡単にできる子どもが喜ぶ おやつ作り	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	はぐ もしくは 町内主催者 指定場所	
47	親子で カップケーキを作ろう	親子でカップケーキ作り	2時間 (日曜限定)	2～3組	無料	2ヵ月前	くすの樹	くすの樹

● 高齢・介護

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
48	認知症高齢者について	認知症ってどんな病気？ どんな支援ができるかな	1～2回 30～90分	5～30名	無料	2ヵ月前	老人保健施設 相生	社会福祉法人 愛光園
49	もし自分が介護を受ける 側にまわったらのお話し	自分がもし認知症や半身まひに なったら、どんな介護をうけ、ど んな生活になるかお話しします	1時間	10名程度	材料費 実費	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	メドック東浦
50	転倒予防教室 ～転ばぬ先の杖～	スライド、実演を行い、転倒予 防についての簡単な知識を学ん でいただきます	40～50分 (平日限定)	10名以上	無料	特になし	町内主催者 指定場所	東和荘
51	フレイルの 予防法について	フレイル＝虚弱 要介護状態に ならないための早期発見、予防 法について。体操等	40～50分 (平日限定)	10名以上	無料	特になし	町内主催者 指定場所	
52	認知症について	認知症の病気、予防、認知症の 方への接し方等の説明、啓発	30～60分	指定なし	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 地域福祉係
53	認知症を学べる講座 (認知症サポーター養成講座)	認知症の基礎知識や対応方法等 を学びます (内容は応相談)	90分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
54	行方不明高齢者等 捜索模擬訓練	帰宅できなくなっている方への 声のかけ方を対面形式で体験し ます	1～2時間 (応相談)	指定なし	無料	3ヵ月前	町内主催者 指定場所	
55	認知症カフェ体験	お茶をしながら、脳トレや回想 法を楽しみます (飲み物等はご用意ください)	1～2時間 (応相談)	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
56	知っておきたい！ はじめての介護教室	あなたの大切な人が介護を必要 になった時のために介護保険や 認知症のことを学びます	1時間 (応相談)	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 包括係
57	高齢者虐待について	高齢者虐待の内容や対応方法等 の説明	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
58	高齢者になると… こんな変化があります	高齢により起こる変化とその 予防対応の説明	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
59	介護保険制度、 総合事業について	一般の方々に向けた制度、 サービス内容の説明	30～60分	指定なし	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	
60	一口で 「施設」というが…。	「施設」といっても特養、老健、 サ高住等様々。決まり事、利用料 金の概算を聞いてみませんか	60～90分	20名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 居宅介護支援
61	家族に介護が必要に なった時に…。	身近な人が急に介護が必要になっ た時どこに相談すればよいか、東浦町 や近隣にどんなサービスがあるか等	60～90分	20名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
62	介護(医療・認知症)に なった場合の困りごとや 事前対策	・人生100年代のセカンドライフ終活へ ・介護が必要になったらすべきこと ・認知症になる前に知っておきたい対策	30～60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	株式会社あらたび コンサルティング

● 食・栄養

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
63	食育の話	上級食育指導士・スポーツ食学アドバイザーによる、健康のためになる話や実習	60～90分	指定なし	応相談	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	認定NPO法人 絆
64	管理栄養士が教える 食べやすく美味しく 野菜を摂る方法	野菜が持っている力と吸収しやすくする技を野菜ソムリエである施設管理栄養士が紹介します	1時間	10名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	メドック東浦
65	ローリングストック法と バッククッキング	いざという時に慌てないために日頃から備えるローリングストック法と災害時に役立つバッククッキングの方法をお伝えします	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 地域福祉係
66	体験しよう簡単調理	誰でも簡単に出来る食事作り	60～90分	10名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 訪問介護
67	ひとり暮らしでも 簡単バランス食生活	栄養士によるバランスの良い食事のとり方について	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	生活協同組合 コープあいち 大府センター
68	食事と栄養について	お弁当の試食をしながら、高タンパク食や減塩食についてのお話	15～30分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	宅配クック123 大府東海店
69	【栄養講座】食事と 栄養について知ろう！	クイズに参加しながら楽しく栄養を学びましょう♪免疫を高める食事やフレイル予防の食事等（応相談）	30～60分	指定なし 5～40名	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	中北薬品株式会社

● 障がい者福祉

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
70	身体障がい者について	身体障がい者はどんな人たち？ どんなお手伝いができるのか	1～2回 30～90分	5～30名	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉法人 愛光園
71	知的障がい者について	知的障がい者はどんな人たち？ どんなお手伝いができるのか	1～2回 30～90分	5～30名	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	
72	地域活動支援センター って何？	施設見学と活動内容等について の話。活動体験も可能です	30分	5名程度	無料	1週間前	福祉センター	社会福祉協議会 地域活動 支援センター
73	障がい福祉サービスに ついて	障がいがある方のサービス情報 提供や利用までの流れ	60～90分	20名程度	無料	2ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 障がい相談
74	放課後等デイサービス って何？	放課後や長期休暇に障がいのある子 が利用する放課後等デイサービス。 どんな子が何をするとところなのか？	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	はぐ もしくは 町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 放課後等 デイサービス
75	障がい者の入所施設って どんなところ？ (見学のみ)	施設見学し、サービス内容の理 解を深めていただきます	1時間	10名程度	無料	1ヵ月前	ひがしうらの家	ひがしうらの家
76	障がい者の入所施設って どんなところ？ (見学&昼食)	施設見学し、サービス内容（食 事含め）の理解を深めていただ きます	2時間	5名程度	610円	1ヵ月前	ひがしうらの家	

● ふくし

No.	講座名	内容	回数・時間	対象・定員	費用 (回)	申込期限	会場	担当事業所
77	共同募金のはなし	共同募金の歴史や仕組み 東浦町の募金の使われ方	30分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 総務係
78	社会福祉協議会のはなし	社会福祉協議会の使命や役割に ついての話	30分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
79	ワークショップ 「ふくし」	様々なワークショップを通して 「福祉・支え合い・助け合い」 について考えます	1時間	20名程度	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 地域福祉係
80	さがそう!!あなたの 地域の社会資源	自分の住んでいる地域の福祉の 支援場所を知っていただきます	1時間	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
81	ボランティアってなんだ ろう? ~ボランティア 活動のススメ~	ボランティアとは?どんな活動があ るのかな?ボランティアについて理 解を深め、自分たちができることを 考えます	30分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	
82	わかりやすい権利擁護	身近な権利擁護についての説明	30~60分	指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	社会福祉協議会 包括係
83	理学療法士、作業療法士、 言語聴覚士ってどんな仕事	理学療法士、作業療法士、言語 聴覚士の仕事についてお伝えし ます	60~90分	進路指導 担当教員等 指定なし	無料	1ヵ月前	町内主催者 指定場所	パーソナルケア センターフィロス