

# 福祉・環境出前講座

地域サロンでも！認知症カフェでも！遊びも、学びもすべてが健康予防！

健康増進・認知症予防にご活用ください。

## 1.介護保険について

介護保険を利用することで、どのようなメリットがあるのか、など、介護保険についての「？」を解消します。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 2.介護サービスについて

介護サービスがいつ必要になるのか…必要になったときに慌てないために、少しでも情報を得ておきませんか。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 3.認知症予防について

4人に1人が認知症予備軍…知っておけば予防はできます！対処法や予防法について聞いてみませんか。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 4.地域防災について

巨大化する自然災害の備えはできていますか。これから求められる災害対策について、みんなで考えてみませんか。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 5.地球温暖化防止

異常高温、熱中症患者の増加…深刻化する地球温暖化も健康被害を及ぼす災害のひとつ。少しでも関心を持ってみませんか。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 6.口腔ケアについて

一生美味しく食事をとるにはお口のケアが欠かせません。健康は食事から。つまり口腔ケアは健康そのものです。

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 何名でもOK



## 7.ふろしきの包み方

1番人気の講座?!あなたは何通り覚えて帰れるか!?!頭や手指の体操にも使える風呂敷の活用術を一挙公開!

- 時** 30～60分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 20名程度まで



## 8.新聞エコバッグづくり

え!?!ボールが6缶も入れられる!?!ちょっとした入れ物やお部屋の飾りにもなる♪エコな工作をいかがですか。

- 時** 60～90分
- ¥** ご相談ください。
- 定** 10名程度まで



## 9.相続・財産管理

相続でもめないためにすること、相続対策をするタイミングなどについてお話しします。まずは「知ること」が大切です。

- 時** 30～60分
- ¥** 6,500円
- 定** 何名でもOK



## 美的健康リンパ体操



カラダの中からも、カラダの外からも、全身キレイなカラダになりたい。リンパ体操を通じて、リラクゼーションサロンで実施されている施術の一部を体験して頂ける講座です。

- 時** 30～90分
- ¥** 6,500円（交通費込）
- 定** 20名程度まで

## ストレッチボールを使った 転倒・認知症予防運動



腰痛、肩こり、ひざ痛の軽減や姿勢改善、適度な運動による脳の活性化にも効果あり。手のひらサイズの専用ボールを使った健康体操です。

- 時** 30～90分
- ¥** 6,500円（交通費込）
- 定** 30名程度まで

## 伝統工芸で脳活性シク



筆や水引を使ったおしゃれで上品な手工芸講座です。日本の伝統文化に触れながら、手指を動かすことは、記憶の回想になり、脳の活性にもつながります。

- 時** 30～90分
- ¥** 6,500円（交通費込）  
※別途材料費 500～1,000円程度
- 定** 20名程度まで

## 福祉・環境活動支援グループ ~ Welfare Environment Support group ~

〒732-0053 広島市東区若草町18番43号

● 受付時間 / 月曜日～金曜日 9:00～17:00

電話 : 080-5617-8207

FAX : 050-6865-3924

URL : <https://wes-gr.com>

MAIL : [info@wes-gr.com](mailto:info@wes-gr.com)

講師料・時間など開催主旨等により調整可能です。  
お気軽にご相談ください。