

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かなど、介護保険についての「？」を解消して頂ける内容となっております。

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでも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..それは誰にもわかりません。必要になった時に慌てないためにも今、勉強しておきませんか？

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでもOK



3.認知症予防について

4人に1人が認知症予備軍..知っておけば予防できる？！対処法や予防法などいろいろ聞いてみませんか？

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでもOK



4.地域防災について

ここ最近、あちこちで起きている大災害きちんと対策できていますか？気になる防災情報をお伝えします。

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでもOK



5.地球温暖化防止

よく耳にする「地球温暖化」。他人事ではありません。小さなことからコツコツと..できることから始めましょう。

- 時 30～90分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでもOK



6.口腔ケアについて

一生美味しく食事をとる方法について訪問歯科の専門に学びます。在宅ケアにも活用できるお口のケアについて聞いてみませんか？

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでもOK



7.ふろしき

風呂敷を笑うものは風呂敷に泣く?!タンズに眠っている風呂敷の活用術を一挙大公開!一緒に作成しましょう☆

- 時 30～60分程度
- ¥ 応相談
- 定 定員20名程度



8.新聞エコバック

え?ビールが6缶も入るの?!最近増えているマイバック持参のお店..そんな時に活用できるのが新聞エコバックです♪

- 時 60～90分程度
- ¥ 応相談
- 定 定員20名程度



9.相続・財産管理

①相続でもめないためにすること、②家族信託の話、③相続対策をするタイミングなどについてお話しします。

- 時 60～90分程度
- ¥ 応相談
- 定 何名からでも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 60～120分程度
- ¥ 講師料1回 6,500円/時(交通費込み)
※講座により別途材料費がかかる場合がございます
- 定 定員10～20名
※内容により異なります

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などにも効果あり。手のひらサイズの専用ボールを使った健康運動です。

- 時 60～90分程度
- ¥ 講師料1回 6,500円/時(交通費込み)
※講座により別途材料費がかかる場合がございます
- 定 定員20名

脳活性手工芸
レクリエーション

筆や水引を使ったお洒落で上品な手工芸講座です。日本の伝統文化を体験しながら、ものづくりをすることは、記憶の回想にもなり、脳の活性につながります。

- 時 60～120分程度
- ¥ 講師料1回 6,500円/時(交通費込み)
※講座により別途材料費がかかる場合がございます
- 定 定員10～20名
※内容により異なります

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。