

# 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



## 8.新聞エコバッグづくり

え!?ビールが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



## 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ます。まずは「知ること」が大切です。

- 時** 30～60分
- ¥** 6,000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、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
- ¥** 6,000円 (交通費込)
- 定** 20名程度まで

## ストレッチポールを使った 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ポールを使った健康体操です。

- 時** 30～90分
- ¥** 6,000円 (交通費込)
- 定** 30名程度まで

## 伝統工芸で脳活性レク



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
- ¥** 6,000円 (交通費込)  
※別途材料費500～1,000円程度
- 定** 15名程度まで

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

〒731-4323 広島県安芸郡坂町横浜中央3-6-10 ● 受付時間/月曜日～金曜日 9:00～17:00

電話: 050-5236-7344 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。