



# 令和5年度「無料出前講座」の御案内

## 申込方法

- 裏面の無料出前講座の一覧から、希望する講座をお選びください。
- 希望する講座が決まったら、別紙「申込書」に必要事項を記入してください。希望日時を記入する際は、必ず下記注意事項をお読みください。
- 申込書の記入が終わりましたら、三条市役所高齢介護課に申込書をお持ちいただくかFAXを送信してください。  
後日、講座の担当者から、電話又は通知が届きます。

**提出先：三条市役所高齢介護課**  
(FAX 47-1376)

**申込期限：令和5年3月31日**

(「食事のおはなし」「お口のおはなし」以外の講座は、申込期限後も受け付けます。)

### <注意事項！>

- 出前講座が依頼できる日時等
  - ①期間：令和5年5月から令和6年3月までの間で、祝日、年末年始を除く。
  - ②原則：平日午前10時から午後4時までの間（一部7月からの講座があります。）
- 原則、各講座の利用回数は、年間1回です。
- 申込多数の場合は、御希望に添えない場合がありますので御了承ください。

**【申込控え】** 申し込みした講座を次の欄に書き写し、控えとして御活用ください。

| 講座名 | 希望日時 |      |   |                 |
|-----|------|------|---|-----------------|
|     | 第一希望 | 第二希望 | 月 | 日 ( ) 午前・午後 時から |
|     | 第一希望 | 第二希望 | 月 | 日 ( ) 午前・午後 時から |
|     | 第一希望 | 第二希望 | 月 | 日 ( ) 午前・午後 時から |
|     | 第一希望 | 第二希望 | 月 | 日 ( ) 午前・午後 時から |
|     | 第一希望 | 第二希望 | 月 | 日 ( ) 午前・午後 時から |

問合せ

**三条市地域包括ケア総合推進センター**

TEL：47-1375

# 令和5年度 集いの場への「無料出前講座」一覧

ふれあいいきいきサロン・  
さんちゃん健康サークル用

| 講座名                                                           |                                    | 内容                                                                                          | 所要時間の目安 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| フレイル<br>(虚弱)<br>予防講座                                          | <b>食事のおはなし</b><br>(三条市高齢介護課)       | 管理栄養士と一緒に食生活を自己チェック。いつまでも元気で過ごせる食事のとり方を紹介します。<br><b>※令和5年7月から開始</b>                         | 60分     |
|                                                               | <b>お口のおはなし</b><br>(三条市高齢介護課)       | 「老いは口から」。お口のケア方法やお口の体操について、歯科衛生士が話します。<br><b>※令和5年7月から開始</b>                                | 60分     |
|                                                               | <b>フレイル予防のおはなし</b><br>(地域包括支援センター) | 加齢によって、筋力・体力、脳の働きなどが低下するフレイル(虚弱)は、これからの取組次第でもとに戻ることがあります。簡単自己チェックと予防法を紹介します。                | 60分     |
| <b>さんちゃん健康体操出前講座</b><br>(三条市高齢介護課)                            |                                    | さんちゃん健康体操を一緒に行い、体操の効果やポイントを紹介します。                                                           | 40~60分  |
| <b>介護予防レクリエーション出前講座</b><br>(三条市高齢介護課)                         |                                    | 介護予防レクリエーションボランティアと一緒に楽しみながら、介護予防に効果的なレクリエーションや体操を行います。                                     | 40分     |
| <b>セカンドライフ応援出前トーク</b><br>(セカンドライフ応援ステーション)                    |                                    | セカンドライフ(第2の人生)まだまだこれから! 楽しく過ごすためのポイントなどをお伝えします。1時間、楽しんでみませんか!?                              | 60分     |
| <b>認知症出前講座</b><br>(地域包括支援センター)                                |                                    | 認知症に気付くサインや相談、受診方法、利用できるサービス、症状の理解や認知症の方への接し方などについて話します。                                    | 60分     |
| <b>在宅医療・介護の講座<br/>~自分らしく暮らし続けるために~</b><br>(三条市地域包括ケア総合推進センター) |                                    | 「もしもの時の備えについて」のお話をします。自分の気持ちを書きとめる「わたしの安心ノート」を配布して説明するとともに、在宅で受けられる医療・介護サービスや事前の備えについて話します。 | 60分     |
| <b>消費生活出前講座</b><br>(三条市市民窓口課)                                 |                                    | みなさんの周りで起きている悪質商法のトラブルについて、市民なんでも相談室の相談員が話します。                                              | 60分     |
| <b>心と体いきいき講座</b><br>(三条市健康づくり課)                               |                                    | 「熱中症の予防」、「ちょこっと筋トレ」、「お元気ですか、あなたのこころ」、「生活習慣病予防」などをテーマに心と体の健康づくりに役立つお話をします。                   | 60分     |

※ 上記講座のほか、市職員の出張トークもありますので、御相談ください。

# 令和5年度「無料出前講座」申込書 (ふれあいいきいきサロン・さんちゃんサークル用)

▼該当箇所に○を付けてください。

|                    |         |     |               |
|--------------------|---------|-----|---------------|
| <b>団体の名称</b>       |         |     | ふれあいいきいきサロン   |
|                    |         |     | さんちゃん健康体操サークル |
| <b>代表者<br/>連絡先</b> | 氏名      |     |               |
|                    | 住所      | 三条市 | (電話番号 - )     |
| <b>会場</b>          | 名称      |     |               |
|                    | 所在地     |     |               |
|                    | 用意できるもの | テレビ | DVDプレーヤー      |
| <b>参加予定人数</b>      |         | 人   |               |

★ 希望する出前講座に○を付け、希望日時を記入してください。

| 講座名                 |      | 希望日時 |   |     |       |     | 備考                            |
|---------------------|------|------|---|-----|-------|-----|-------------------------------|
| 希望する講座に○を付けてください。   |      |      |   |     |       |     |                               |
| 食事のおはなし<br>※7月から開始  | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から | 5月頃に<br>決定通知を<br>送付します。       |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| お口のおはなし<br>※7月から開始  | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から | 【受付締切】<br>3月31日               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| フレイル予防の<br>おはなし     | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から | 後日、担当<br>が連絡します。<br><br>※随時受付 |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| さんちゃん健康体操<br>出前講座   | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| 介護予防レクレー<br>ション出前講座 | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| セカンドライフ<br>応援出前トーク  | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| 認知症出前講座             | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| 在宅医療・介護の<br>講座      | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| 消費生活出前講座            | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
| 心と体いきいき講座           | 第一希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |
|                     | 第二希望 | 月    | 日 | ( ) | 午前・午後 | 時から |                               |