

令和8年度 出前講座のご案内

竜王町では、「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」と称する7つの分野での健康づくりや、介護予防、認知症などさまざまなテーマで「出前講座」を行っています。

「自分の健康は自分で守る！」 きっかけとして、ぜひご活用ください！

対 象

町民の方および町内団体、事業所（年代は問いません）

お申し込み方法

- ①裏の「出前講座メニュー」から、ご希望のテーマや講師をお選びください。
- ②「事前打合せシート」をご記入のうえ、希望メニューの申込先にお申込みください。

「事前打合せシート」のダウンロードはこちらから

竜王町ホームページ>健康・医療>プランや取組みなど> 出前講座

https://www.town.ryuoh.shiga.jp/life/kenko_iryuu/demae_kouza.html



- ③担当者との打合せ（面談、電話等）のうえ、ご利用確定となります。



インターネットからも出前講座をお申込みいただけます！

申込フォーム：<https://logoform.jp/form/8aH7/1500526>

※お申込み時に「事前打合せシート」と同じ内容を入力いただきますので、あらためて紙等での提出は不要です。
※インターネットのお申込み時点では確定ではありません。後日、出前講座の担当者よりお電話にてご連絡させていただきます。

そ の 他

- ・日程がお申込み日から近い場合や他の地区と重なっている場合などは、ご希望に沿えないこともございます。あらかじめご希望のテーマをいくつかご用意いただくとスムーズです。
- ・講師との調整に日数がかかる場合がありますので、ご了承ください。
- ・一覧表以外のテーマをご希望の場合はご相談ください。
- ・多くの地区や団体で活用いただけるよう、**1地区・団体につき3回までの実施**とさせていただきます。



<お問合せ> 竜王町健康推進課

電 話：0748-58-1006 / FAX：0748-58-1007

Eメール：kenko@town.ryuoh.shiga.jp

＜出前講座メニュー＞

●ベジ7チャレンジ・健康づくり

申込先:健康推進課(☎0748-58-1006)

テーマ		講師	内容
ベジ7チャレンジメニュー	1 生活習慣病予防 (健診受診)	保健師	生活習慣病(高血圧、糖尿病等)予防、健診受診やかかりつけ医の大切さ、血圧測定 など
		弓削メディカルクリニック医師	健康や医療のこと など ※原則木曜日の午後となります。それ以外の日時には要相談
		ファースト薬局 薬剤師	お薬のこと(適切な服薬) など
	2 栄養・食生活	管理栄養士	年代に合わせた適切な食生活のポイント、減塩の工夫、低栄養予防など
	3 運動・身体活動	健康運動指導士 要 講師代	手軽にできる簡単運動、体操、歩数等身体活動を増やす工夫、体力測定 など ※講師代:15,000円/1時間30分 ※体力測定器具の貸出のみも可能です(福祉課へご連絡ください)
		ヨガインストラクター/ ZUMBA®インストラクター 要 講師代	体の機能を改善するヨガなど年代に合わせた健康運動・体操全般、ZUMBA®(ダンスフィットネスエクササイズ、シニア向けも可) ※講師代:10,000円/1時間
		スポーツ推進委員	ニュースポーツ(モルック、キャッチング・ザ・スティック等)指導、ラジオ体操、ウォーキング指導など ※詳細のお問合せ、お申込みは生涯学習課(☎0748-58-3711)までご連絡ください。
4 歯と口腔	歯科医師 歯科衛生士	口の健康、むし歯・歯肉炎・歯周病等の予防、オーラルフレイル予防、健口体操 など	
5 たばこ	健康支援薬剤師 等 要 講師代	たばこが及ぼす影響、受動喫煙・三次喫煙の防止、成功しやすい禁煙方法 など ※講師代:5,000円/1時間+交通費	
6 アルコール	保健師 等	適正飲酒、アルコールの影響 など	
7 休養・こころ	保健師 等	適切な睡眠のコツ、ストレスへの対処方法など ※精神保健福祉士による、こころの病気の理解や対処法などの講座も調整できます	

●介護予防・認知症・修活

申込先:福祉課(☎0748-58-3704)

テーマ		講師	内容
介護予防	認知症	NPO法人りゅうおう、 認知症キャラバン・メイト 等	住み慣れた地域で自分らしく暮らすには・・・ 認知症とは、認知症予防、認知症の人との関わり方 など
	「介護」のきほん	介護支援専門員 等	介護保険の利用について、相談窓口、在宅療養 など
	元気なうちからの 修活(老いの備え)	社会福祉士 等	「その時」への備え、権利擁護、エンディング(修活)ノート など
	80歳代になっても 元気に歩けるからだづくり 『竜ウォーク』 要 講師代	弓削メディカルクリニック 理学療法士・言語聴覚士	「長く歩くための、からだづくり」 講義&実践 ※講師代:10,000円/1時間30分程度 日時:原則月曜日の午前、土曜日の午前・午後
	80歳代になっても 元気に歩けるからだづくり 『フットケア』 要 講師代	弓削メディカルクリニック 専任看護師	「長く歩くための、日常の足のケア(フットケア)」 講義&実践 ※講師代:10,000円/1時間30分程度 日時:原則土曜日・日曜日の午前・午後
高齢者の健康づくり (介護予防)	保健師 等	フレイル予防、転倒予防 など ※体力測定器具の貸出もしています	