

# 令和7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、年代を問わず町民の方および町内団体を対象に「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、ぜひご利用ください！

	テーマ	講師	内容	申込先
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	健康推進課 ☎ 0748-58-1006
		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。それ以外の日時に関しては要相談	
		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	
	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までご連絡ください。 生涯学習課 ☎ 【4月~10月】0748-58-0113 【11月~3月】0748-58-3711	
	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	禁煙支援薬剤師 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		
福祉課	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	福祉課 ☎ 0748-58-3704
	「介護」のきほん	地域包括支援センター 職員	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』	あえんぼクリニック リハビリ職 要 講師代	「歩くためのからだづくり」と「負担の少ない歩き方」 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	
	高齢者の 健康づくり (介護予防)	保健師 等	いつまでも自立して生活するためのフレイル予防 (高齢者の栄養・身体活動・社会参加)など ※体力測定器具の貸出もしています	

・ご希望の日時とテーマをお伝えください。

事前打合せシートをご記入のうえ、お申し込みいただくとスムーズです。

ダウンロード:竜王町ホームページ>高齢・介護>介護予防(健康づくり) 出前講座

※一覧表以外のテーマをご希望の場合はご相談ください。

※日程がお申込み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のでご了承ください。

・多くの地区で活用できるよう、1地区につき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