

いきいきふれあいサロンで

活用できるメニュー 一覧表

平成30年4月発行/第5版



社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300	(介護予防) 運動指導	1	アクアドーム	60分	ストレッチ体操・エアボールを使っての筋力トレーニング	無料	介護予防事業より補助
		2	R-スタジオ	60分	ウォーキングフォームの指導・姿勢・バランスチェック	無料	介護予防事業より補助
		3	ケアビクス	60分	イスに座って行う有酸素運動と筋力トレーニング	無料	介護予防事業より補助
		4	スポーツ推進委員	60分	「ニュースポーツ」輪投げなど豊富なゲーム。推進員が進行し、室内で楽しく競い合い盛り上がります。	無料	介護予防事業より補助
		5		20分	玄米ニギニギ体操	無料	介護予防事業より補助
		6	太極拳	85分	太極拳の実技	無料	介護予防事業より補助
		7	健康レクササイズ	60分	歌に合わせて行うエクササイズ・有酸素運動・筋力トレーニング	無料	介護予防事業より補助
		8	宗像市レクリエーション協会	20～60分	ゲーム、ダンス、ソングで身体は元気、心は明るく～指遊びからダンスまで、ご要望に応えます～	無料	介護予防事業より補助
		9	自分の体を正確にチェックしましょう。 (理学療法士による運動指導)	60分	自主トレーニングの実践と説明。体力の計測や説明、講話もあります。※健康寿命を延ばそう。	無料	
	(介護予防) 栄養改善	10	高齢者料理教室		高齢者対象の料理教室	無料	介護予防事業より補助
		11	栄養講話		栄養士による講話	無料	介護予防事業より補助
		12	栄養講話と料理教室		栄養士による講話と料理教室	無料	介護予防事業より補助
		13	栄養講話と試食		栄養士による講話と食進会調理による試食	無料	介護予防事業より補助
		14	食進会による講話と試食		食進会による講話と試食	無料	介護予防事業より補助
	(介護予防) 口腔ケア	15	歯科衛生士による口腔ケア講話	60分程	口腔ケアとは・はつらつ体操・顔面体操・嚥下体操・だ液線マッサージ	無料	介護予防事業より補助
	骨密度測定	16	骨密度測定		骨密度測定と結果の説明	無料	測定料1人50円
	DVD上映	17	綾小路きみまろ	31分	爆笑!エキサイトライブ	無料	
		18		50分	爆笑!エキサイトライブ第2集	無料	
		19		65分	爆笑!エキサイトライブ第3集	無料	
		20	南蔵院住職 林覚乗	60分	心ゆたかに生きる	無料	
		21		60分	であい	無料	
		22		70分	おかげさま	無料	
		23		70分	同行二人	無料	
		24	ケアビクス 心と体の健康づくり	全83分	ケアビクス 心と体の健康づくり	無料	
		25	三遊亭歌之介特選落語	110分	Disc1 真田小僧、他4偏	無料	
		26		106分	Disc2 龍馬伝、他4偏	無料	
	27	福岡県消費生活センター	43分	もう怖くない!だましの手口、対処法	無料		
	出前講座	28	リコーダーアンサンブル“アミティエ”	30分程	リコーダー4人と Hammondオルガン1人 歌詞あり、メロディークイズあり	要相談	

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300	出前講座	29	宗像ハーモニカトリオ “かのごゆり”		ハーモニカ演奏 ▼アンサンブル・ソロ演奏・みんなで歌いましょう	要相談	
	出前講座	30	フルート演奏/工藤 萌	30分程	フルート演奏	要相談	
	出前講座	31	宗像落語会	60分程	粗忽屋酔書 (宗像落語会会長)	5000円～	
	出前講座	32	大正琴「彩音会」	50分程	大正琴の演奏と一緒に歌を歌いましょう	3000円～ 5000円	
	出前講座	33	ドリーム・マジシャンズ・クラブ	要相談	ステージマジック	要相談	
	出前講座	34	ミュージック・ケア (日本ミュージック・ケア協会員:本田美子)	60分程	音楽に合わせて楽器を鳴らす音楽療法	6000円	・ピアノ指導 ・音感教育 ・ミュージックケア(音楽療法)
	出前講座	35	音楽・リズムセラピー (音楽療法士:松本亜樹)	60～ 80分	ピアノ(持参)と歌いながらのリズム体操・ヒーリング ★童謡・唱歌・懐かしのメロディーを歌いながら、脳トレ体操を楽しもう♪ 呼吸法・口腔体操もします。	5,000円	・音楽療法士 ・元 介護士 兼 生活相談員 ・元 幼稚園教諭 ・元 実業団リーダー
	出前講座	36	音楽療法を使った認知症予防講座 (音楽療法士:池田幸恵)	60分	クリスタルハーブなどを使って認知症予防 やさしいストレッチ。 季節の歌・懐かしい歌を思い出して歌います	5,500円	ゆららミュージックセラピー・ 音楽療法士・リトミック講師・ ベビータッチケア講師
	出前講座	37	出張運動教室	90分	アイスブレイク・ウォーミングアップ、本運動(ストレッチ、ニギニギ体操、簡単な筋トレ、座位でのエアロビクス)整理運動、ティータイム	15000円 ～	※20名より実施(31名を超える 場合別途料金発生)
	出前講座	38	オカリナ演奏	20～ 60分	オカリナの演奏 ※必要に応じてウクレレの伴奏あり	無料	ただしウクレレ伴奏がある場合 は2000円
	出前講座	39	日本電機工業会 福岡支部	30～ 60分	電気機器の点検・使い方/事例を交えて 電源コード・プラグの取扱いに気を付けて!!	無料	
	出前講座	40	正助さんの語りべ/山下東洋	30～60分	武丸正助さんの語りべ劇	要相談	
	出前講座	41	(株)トーン	60分	・じゃんけんゲーム ・口腔体操 ・クイズ ・上半身ストレッチ体操 ・下半身体操 ・音楽に合わせて全身運動 等	無料	
	出前講座	42	九州国際重粒子線がん治療センター 愛称/サガハイマット	30～ 60分	がん治療の出前講座 関係スタッフによるわかりやすいがん治療の紹介	無料	対象人数/概ね20人以上
	出前講座	43	75歳以上の運転について	20～ 30分	特殊ゴーグルで酩酊状態をみんなで楽しく体験。 75歳以上の運転で交通違反したら、認知症の検査を受けることなど、楽しくお話ししてくれます。	無料	宗像署交通課 課長
出前講座	44	骨の健康+ロコモチェック (株)meiji宅配の宗像屋	60分程	①骨密度測定、②ロコモ予防体操、③健康知識勉強会、④meiji商品の試飲販売。この中から選択的に依頼することができる。	無料	骨密度測定は時間がかかります。 30人で60分程度。体操重視 で依頼するなど、相談自由。	
出前講座	45	自力整体とヨーガ	60分程	リラックスした状態で呼吸を意識しながら体を動かす ヨーガは、筋力と柔軟性も向上します。心と体のバランスを整え、太もも、ウエスト、二の腕の引き締めなどもシェイプアップします。	気持ち (3千円)程	日本ヨーガ学会 伊東英子氏 木曜と第2水は×。	

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
蜂須賀病院 (担当:利行氏) ☎39-3461 2階病棟 Fax36-3690	出前講座	46	「実践!! 認知症予防と運動療法」 担当:作業療法士、理学療法士	60分	認知症の説明と予防法の認トレと運動を実践していきます。	無料	
	出前講座	47	「骨粗鬆症と運動療法」 担当:看護師、理学療法士	60分	骨粗鬆症についての説明と骨折予防の運動を実践していきます。	無料	
	出前講座	48	「脳卒中について」 担当:看護師	60分	脳卒中の説明と、起こった時の対処方法をわかりやすく説明します。	無料	
赤間病院(企画課) ☎32-2206	出前講座	49	転倒予防のコツ	60分程	前半:転倒しないための注意点を説明 後半:転ばない体づくり(体操)	無料	理学療法士
	出前講座	50	おいしく食事する!それが元気のコツ! ~介護予防のための食生活~	60分内	「食べること」は介護予防の基本です。食生活の工夫やポイントをわかりやすく説明します。	無料	管理栄養士
	出前講座	51	夏・冬に向けての体づくり	60分程	暑い夏・寒い冬を乗り切るため健康に注意する点や家庭でできる健康体操を一緒にします。		
	出前講座	52	こんな時どうすればいいの? ~家庭での急変時対応~	60分程	心肺蘇生法など、家庭で役立つ応急処置法を実演。健康体操もします。	無料	訪問看護師
	出前講座	53	訪問看護って何をしてくれるの?	60分程	サービス内容や利用方法など。健康体操もします。		
	出前講座	54	認知症のお話 ~認知症の基礎知識、認知症予防など~	60分程	認知症の知識・予防のほか、家庭で役立つ“脳活トレーニング”も一緒にします。		
	出前講座	55	やさしい介護 ~おむつ交換・着替え・移乗など~	60分程	認知症や介護に関する知識・技術を学びましょう。	無料	地域密着施設「城山庵」 介護福祉士 歯科衛生士等
	出前講座	56	みんなで楽しく介護予防	60分程	楽しく歌ったり、体と脳に効くレクリエーション。		
	出前講座	57	お口のケアと介護予防	60分程	お口のケアの仕方や嚥下体操などもします。		
	出前講座	58	知って安心、介護保険の仕組み	60分程	介護保険についてわかりやすく説明します。		
	出前講座	59	介護施設ってどうやって選ぶの?	60分程	介護施設の種類や選び方をわかりやすく説明します。	無料	居宅介護支援専門員
和白病院 (医療連携室) ☎ 092-608-0001	出前講座	60	消化器がんについて	60分程	副院長・外科部長Dr	無料	
	出前講座	61	新型インフルエンザについて	60分程	副院長・外科部長Dr	無料	
	出前講座	62	糖尿病とその合併症とは	60分程	副院長・糖尿病センター長Dr	無料	
	出前講座	63	心筋梗塞・動脈硬化症について	60分程	ハートセンター長	無料	
	出前講座	64	脳の健康教室 全10話(脳卒中・認知症)	60分程	脳神経センター長	無料	
	出前講座	65	ピロリ菌について	60分程		無料	
	出前講座	66	AED講習	60分程	救急センター	無料	
	出前講座	67	真夏の病気	60分程		無料	

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
和白病院 (医療連携室) ☎ 092-608-0001	出前講座	68	管理栄養士による講話	60分程	管理栄養士	無料	
	出前講座	69	理学・作業療法士による講話	60分程	理学・作業療法士	無料	
	出前講座	70	薬剤師による講話	60分程	薬剤師	無料	
	出前講座	71	下肢静脈瘤レーザー治療とは	60分程	循環器内科医師	無料	
	出前講座	72	最新画像診断の現状	60分程	総合診療科部長	無料	
	出前講座	73	肩腰膝の痛みについて	60分程	整形外科医長	無料	
	出前講座	74	骨粗鬆症について	60分程	整形外科医長	無料	
	出前講座	75	健康長寿！リズム体操！	60分程	健康運動指導士	無料	
さわやか倶楽部 さわやか宗像館内 ☎38-8855	出前講座	76	介護予防に関する座学 介護予防のための運動 ノルディックウォーク他	60分程	さわやか倶楽部機能訓練指導員(理学・作業療法士)、ノルディックウォーク公認指導員他	無料	※専用の申込書あり
宗像市 消費生活センター ☎33-5454	出前講座	77	消費者トラブルについて	60分程	悪質商法にご注意！ 最近の被害の手口と防止対策	無料	
	出前講座	78	消費者トラブルについて	60分程	悪質商法の被害にあわないために	無料	
宗像市 ボランティアセンター ☎37-4100	出前講座	79	みなみ三郎ショー	60分程	相撲甚句、歌謡	費用弁償	
	出前講座	80	むなかた相撲甚句会「街道」		郷土色を取り入れたオリジナル相撲甚句を披露。	要相談	
	出前講座	81	クヌルプ オカリナ詩人「Knulp」	30分	オカリナ演奏 ▼定番の動揺・唱歌からジャズ、ボサノバ、シャンソン、ラテン、フォルクローレなどTPOに合わせて様々なジャンルから特集を組むことができる。	要相談	
	出前講座	82	お出かけ音楽隊	40～ 60分程	歌・音楽演奏・紙芝居 ▼子どもから大人まで楽しめるクラシック音楽。歌・演奏・手作り紙芝居	要相談	
	出前講座	83	CLOUD NINE OF MUSIC		サクセス演奏 ▼サクセスによる童謡や歌謡曲の演奏	費用弁償	
	出前講座	84	手話ダンスYouアンドI北九州		手話ダンス上演・イベント協力 ▼軽いステップに乗せて楽しみながら手話を覚える	要相談	
	出前講座	85	ジョイフルポップダンス		ダンス上演 ▼幼稚園児から始められるダンス教室の生徒による公演活動	要相談	活動可能日:土・日曜日
	出前講座	86	人形劇こやぎ座		人形劇・パネルシアターの公演	要相談	
	出前講座	87	ピエロのPさん隊		パルーンアート	要相談	材料費要

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
宗像市 ボランティアセンター ☎37-4100	出前講座	88	ひよっこ楽座アンディアーモ		演奏・演奏 ▼ひよっこ踊りや歌・ギターや三味線などの楽器演奏を組み合わせた演奏	要相談	
	出前講座	89	メモリアルバンド・むなかた		楽器演奏 ▼懐メロ・オールディーズ等、色々なジャンルの曲を演奏	費用弁償	演奏曲等要相談 活動可能日:日曜日
	出前講座	90	民謡「吉武会」		民謡上演	要相談	
	出前講座	91	宗像市少年少女合唱団		唱歌上演 ▼市内の小中学生による合唱	要相談	
	出前講座	92	宗像市舞踊協会		舞踊上演	要相談	
	出前講座	93	朗読の会「あしたば」		朗読活動	要相談	
	出前講座	94	Risty☆(リスティ)		サクソユニット演奏 ▼サクソユニット演奏	要相談	活動等要相談
	出前講座	95	ことりと歌おう!!		ピアノの弾き語り ▼ゴスペル、童謡、歌謡曲などピアノの弾き語りで演奏	要相談	活動可能日:月～木曜
	出前講座	96	あろぼら		アロマオイルでのハンドトリートメント ▼リラクゼーションを目的としたアロマオイルを使用したハンドトリートメント	材料費 費用弁償	ひとり10～15分程度 活動時間要相談
	出前講座	97	講談		講談(正助さん、黒田節 他)	要相談	
	出前講座	98	公益財団法人 宗像楽謡会		民謡	要相談	3ヶ月前までに依頼
	出前講座	99	新宮相撲甚句会		相撲甚句	要相談	
	出前講座	100	マンドリンアンサンブル カリエンテ		マンドリンアンサンブル演奏 ▼マンドリンとギターによるアンサンブル演奏	費用弁償	
	出前講座	101	リベルアンサンブル		大正琴とバイオリンのアンサンブル演奏 ▼炭坑節からジャズ、クラシックまで様々なジャンルを披露	要相談	
	出前講座	102	詩吟、カラオケ、相撲甚句		詩吟、カラオケ、相撲甚句の三本立てで上演	要相談	
	出前講座	103	傾聴／にじいろぽけっと	60分内	傾聴(サロンの中でちょっとした時間にかがですか)	団体2,000円 (個人の場合500円)	
出前講座	104	化粧、ハンドマッサージ/にじいろぽけっと	60分程	化粧、ハンドマッサージ	団体2,000円 (個人の場合500円/30分)		
むなかた市民学習 ネットワーク ☎36-3721	出前講座	105	絵手紙		絵心がなくても描き方から楽しみ方まで基礎がら…	400円/人	別途材料費要
	出前講座	106	トールペイント		身近にある素材にお花や動物の絵を描けるように…	400円/人	別途材料費要
	出前講座	107	レザークラフト		牛革、豚革、生革等を刻印で打ったり、手でひねったりして、形をつけ、彩色して仕立てます。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	108	バルーンアート		風船を使って動物などをつくります。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	109	パッチワーク		ポーチ・バッグ、小物などを制作します。	400円/人	別途材料費要

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
むなかた市民学習 ネットワーク ☎36-3721	出前講座	110	プリザーブドフラワー		生花を特殊処理した枯れないお花を使ってアレンジします。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	111	クラフトテープのバッグ		古紙等から再生された紙バンドを使って、バッグや籠を編みます。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	112	フラワーアレンジメント		生花、プリザーブドフラワー等で簡単に作れるアレンジを楽しく作っていきます。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	113	そば打ち		基本的な二八そばを打ち、かえしを作り、おいしく食べます。	400円/人	別途材料費要
	出前講座	114	パン・お菓子		手軽に簡単にできるパンの作り方	400円/人	別途材料費要
	出前講座	115	お菓子作り		手早くできる初心者向けの洋菓子や和菓子作り	400円/人	別途材料費要
	出前講座	116	アロマテラピー		植物に秘められたパワーを毎日の生活に役立て利用する方法を紹介	400円/人	別途材料費要
	出前講座	117	手話		手話で簡単な会話	400円/人	
ルックルック講座 宗像市コミュニティ 協働推進課 政策係 ☎36-5394	健康/A2	118	健康な足づくりのためのフットケア 日赤看護大 姫野稔子		健康は足からといえます。健康な足づくりについて説明と体験をします。	2000円	動きやすい服装と靴下で。プロジェクターとPC必要
	健康/A3	119	認知症を予防しよう 日赤看護大 姫野稔子		認知症についての説明。日常の中での予防法について説明。	2000円	プロジェクターとPC必要
	健康/A4	120	ロコモを予防しよう 日赤看護大 田邊綾子		要介護になる原因の1位は運動器の障害。健康寿命を延ばすため、ロコモティブシンドローム予防の体操を紹介しします。	2000円	ホワイトボード、イス必要 動きやすい服装で
	健康/A5	121	感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)予防について 日赤看護大 金森弓枝		感染症の特性を知り、予防のために一人一人が心がけるべき対策について学びます。	2000円	PC、プロジェクター、スクリーン必要。10人～20人程度
	健康/A10	122	生活にいかせる認知症予防 みぢかネットワーク		毎日の生活を工夫することで認知症を予防することができます。楽しく学んで健康寿命を延ばしてみませんか？	2000円	
	健康/A11	123	認知症予防～体験編～ みぢかネットワーク		①音楽を使った認知症予防 ②楽しく脳トレ体験 ③おりがみを使ったレクリエーション 他	2000円	
	健康/A12	124	輝きのある日々への身体づくり 通所介護ライズ		普段の生活での注意点や転倒予防、体の変化についての説明と自宅でもできる体操方法を一緒に行います。	2000円	動きやすい服装で。
	健康/A13	125	ゆがみを正すストレッチ 株式会社グローバルアリーナ		ゆがみを正すためのストレッチ&簡単トレーニング	2000円	グローバルアリーナ研修室での開催。30人まで。室内シューズ、トレーニングウエア(ジーンズ不可)、タオル、飲料水、ヨガマット等。出張の相談に応じます。
	健康/A14	126	高齢者のためのいきいき運動教室 株式会社グローバルアリーナ		遊びなどを取り入れながら安全に楽しく体を動かしましょう。	2000円	
	健康/A15	127	ノルディック・ウォークで健康づくり 宗像市ノルディック・ウォーククラブ		ノルディック・ウォークについての解説後、実践ウォーキングを行います。	2000円	動きやすい服装で。10人～30人まで。身長140cm以上 ボールのリース代 無料

いきいきふれあいサロンメニュー(出前講座・介護予防事業等) **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
ルックルック講座 宗像市コミュニティ 協働推進課 政策係 ☎36-5394	健康/A16	128	あなたのからだを守る健康講座 健康課		健康診断の結果からわかる身体の状態と生活習慣病予防のヒントを学習します。	無料	
	健康/A17	129	健康づくりのすすめ～若さと元気をチェック 健康課		体力テストを実施したり、若さと元気を保つ健康づくりのポイントを学習します。	無料	
	福祉・介護/B1	130	手で手話(はな)そう 手話サークル「シュワッチ」		聴覚障がい者との交流を通じて、簡単な手話や手話ソングを覚えてみませんか？	2000円	大人と子どもの合同開催も可。
	福祉・介護/B2	131	点字(初心者)体験 実際に打ってみよう！ 点訳ボランティア てんとうむし			2000円	
	福祉・介護/B3	132	障がいってなに？ 「あじさい」の会		障がいのある元気な仲間たちと一緒に体験してみませんか？(例)車イスと一緒に歩こう/見えない人のパソコン術/手で伝える言葉	2000円	車イスを使える会場が必要。
	福祉・介護/B4	133	高齢者虐待防止に向けて コミュニティケア研究会いわし雲		高齢者虐待防止法の概要と早期発見のポイント、地域住民の役割について説明します。	2000円	パワーポイント使用の場合有り。相談に応じます。
	福祉・介護/B5	134	あなたのライフステージをサポートする 成年後見制度 コミュニティケア研究会いわし雲		元気なうちからあらかじめ後見人を選出しておく「任意後見」と、認知症や知的・精神障がい等で判断能力が低下した時に支える「法定後見」について説明します。	2000円	パワーポイント使用の場合有り。相談に応じます。
	福祉・介護/B6	135	自分らしく生きるために みぢかネットワーク		これからの備えとして任意後見、成年後見の仕組みや申請費用について学びます。	2000円	
	福祉・介護/B7	136	知っ得！介護サービスあれこれ みぢかネットワーク		介護保険全般の説明や宗像市内における様々なサービスについて紹介します。内容はご要望に応じます。	2000円	
	福祉・介護/B8	137	認知症の方への気配り・心配り みぢかネットワーク		①認知症を理解する ②具体的な接し方について ③早期の気づき(内容は相談に応じます)	2000円	
	福祉・介護/B9	138	元気はつらつ運動！ 宗像ユリックス アクアドーム		筋力や柔軟性の低下を防ぐことを目的とした運動を行います。また「脳トレ」もあり、体と脳を元気にします。	2000円	運動の服装、室内運動シューズ持参。20人以内。日曜日10:00～12:00。アクアドームのスタジオBで開催(別途施設使用料がかかります)
	福祉・介護/B10	139	赤い羽根募金って何？ 宗像市社会福祉協議会		赤い羽根募金の歴史、取り組み、使い道や共同募金を財源とした事業などを紹介します。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護/B11	140	社協って何？どんなところ？ 宗像市社会福祉協議会		事業の取組や各センター・係などを紹介します。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護/B12	141	福祉会って何？ 宗像市社会福祉協議会		福祉会の仕組みや活動内容などについて紹介します。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
福祉・介護/B13	142	地域の助け合い・支え合いを考える ～見守りネットワーク入門～ 宗像市社会福祉協議会		自治会・町内会等の小地域を単位として、高齢者世帯、障がい者の方などを対象に行われる「見守りネットワーク活動」のポイントや留意点についてお話しします。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談	
福祉・介護/B14	143	地域の助け合い・支え合いを考える ～ご近所支え合いマップづくり入門～ 宗像市社会福祉協議会		「ご近所支え合いマップ」という手法を使って地域の福祉課題や問題解決に向けた取り組みについて、地域の皆さんと一緒に考えていきます。	無料	ホワイトボード又は黒板が必要 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談	

いきいきふれあいサロンメニュー（出前講座・介護予防事業等） **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
ルックルック講座 宗像市コミュニティ 協働推進課 政策係 ☎36-5394	福祉・介護/ B15	144	地域の助け合い・支え合いを考える～福祉座談会～ 宗像市社会福祉協議会		地域住民のみなさんが地域にどのような課題があるかを考え、話し合う場です。	無料	10人～30人程度 ホワイトボード又は黒板が必要 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護/ B16	145	暮らしの安心をサポートします～地域福祉権利擁護事業～ 宗像市社会福祉協議会		高齢や障がいのため判断能力が不十分で日常的な金銭管理など不安がある方のお手伝いに「ライフサポート事業」や「日常生活自立支援事業」をご紹介します。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護/ B17	146	遊びの中から発見がいっぱい～出張おもちゃ図書館～ 宗像市社会福祉協議会		障がいのある人や子どもにおもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを、という講座です。おもちゃ図書館のスタッフが出かけていきます。	無料	10人～50人程度 広い会場 机、イス、マイク 原則月・火・水・金曜の平日 実施日要相談
	福祉・介護/ B18	147	ボランティア活動の世界へ～ボランティアってなに？～ 宗像市社会福祉協議会		ボランティアに関する歴史や心構え現状などを学んで、自分にできるボランティア活動を見つけませんか？	無料	机・イス・マイク・スクリーン・プロジェクター・DVD再生機など 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護/ B19	148	みんなにやさしい福祉教室～高齢者疑似体験～ 宗像市社会福祉協議会		高齢にともなう心身の変化などのお話と、高齢者疑似体験を通して、高齢者の身体や気持ち、日常生活での不便さなどを学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。10人～30人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談
	福祉・介護/ B20	149	みんなにやさしい福祉教室～車イス体験～ 宗像市社会福祉協議会		車イス体験を通じて車イスに乗っている人の立場を理解したり、お手伝いの方法について学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。※車イスの搬送は受講者で。10人～40人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談
	福祉・介護/ B21	150	みんなにやさしい福祉教室～アイマスク体験～ 宗像市社会福祉協議会		体験を通じて目の不自由な方の立場や、お手伝い（手引き）の仕方を学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。10人～40人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談
	福祉・介護/ B22	151	認知症のこと、認知症を持つ人のことを知ろう 日赤看護大 乗越千枝		認知症と認知症を持つ人を正しく理解し、認知症への支援について考えます。	2000円	10人～30人程度。プロジェクターを映す白い壁が必要
	福祉・介護/ B23	152	介護する人・される人が安楽な介助方法 日赤看護大 乗越千枝		ベッドから車いすへの安楽な移動、トイレへの移動などの介助方法を学びます。	2000円	10人～20人程度 動きやすい服装と靴下
	福祉・介護/ B24	153	高齢者者の福祉サービス ～安心して暮らせる長寿社会を目指して～ 高齢者支援課		介護保険以外の宗像市の高齢者サービスについて説明します。	無料	
	福祉・介護/ B25	154	障がい者の福祉サービスについて 福祉課		「障がい者すこやかガイドブック」に沿って障害者手帳や障害福祉サービス等の説明を行います。	無料	
	福祉・介護/ B26	155	私たちの介護保険 ～みんなで支える介護保険の制度について～ 介護保険課		介護保険料、介護保険申請手続き、介護サービスの内容等について説明します。	無料	
	福祉・介護/ B27	156	認知症サポーター養成講座 地域包括支援センター	50～90分	認知症サポーターを養成する講座。受講者にはサポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。	無料	

いきいきふれあいサロンメニュー（出前講座・介護予防事業等） **赤字は新規内容になっています。**

問合せ先	分類	No.	内容	時間	詳細	謝金	備考
ルックルック講座 宗像市コミュニティ 協働推進課 政策係 ☎36-5394	福祉・介護/ B28	157	地域包括支援センターの役割について 地域包括支援センター		地域包括支援センターの役割や業務内容について説明します。	無料	
	福祉・介護/ B29	158	地域包括ケアシステム構築の実現に向けて 地域包括支援センター		2025年を目途に地域包括ケアシステム構築の実現に向けた宗像市の取組みについて説明します。	無料	
	医療/ D2	159	あなたは大切な人の命を救えますか？ 日赤看護大 看護継続教育センター		最愛の人が目の前で倒れたときの対処法を知っておきましょう。	2000円	10人程度 動きやすい服装で
	医療/ D3	160	うつ病の人への接し方 日赤看護大 高橋清美		うつ病の人とのコミュニケーションや接し方についてわかりやすく説明します。	2000円	プロジェクター、PCが必要 うつ病患者への対応を学びたい人に限ります。
	医療/ D4	161	生活習慣病について～高血圧症や糖尿病の注意点～ 福岡教育大 貴名英之		重大な疾患につながることもあり、普段の予防が大切です。生活習慣病についてわかりやすく解説します。	2000円	プロジェクター、スクリーン、マイクが必要 10人～20人程度
	医療/ D5	162	ストレスとの付き合い方～高血圧症や糖尿病の注意点～ 福岡教育大 貴名英之		ストレスとともに体調の不調を訴える方が増えています。その変化に早く気づき対処していく方法を解説します。	2000円	プロジェクター、スクリーン、マイクが必要 10人～21人程度
	子育て・教育/ F1	163	カラダを動かしながら、学ぼう 東海短大 北濱幹士		運動すると脳が活性化します。その活性化した脳でコミュニケーションのチカラを伸ばしませんか	2000円	
	歴史/ H1	164	宗像の歴史観光 宗像歴史観光ボランティアの会		宗像大社(神宝館含む)、鎮国寺、織幡神社、山田増福院、赤間宿、八所宮、新原奴山古墳群などの歴史講座を行います。	2000円	筆記用具が必要。 10～30人程度
	歴史/ H3	165	「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群を学ぼう 世界遺産登録推進室		世界遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群の価値や保全の取り組みなどを市職員からお話します。	無料	現地の見学は行いません。 講義形式です。
	趣味・教養/ I1	166	遊びのススメ～人生を楽しもう～ 東海短大 北濱幹士		人間が人間らしく過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか	2000円	
	趣味・教養/ I16	167	作って飛ばそう！紙折り飛行機教室 日本飛行機協会宗像支部		紙折り飛行機を作り、ポイントシートを使ったゲームや飛行距離測定などを行います。世代間交流などにも。	2000円	10人～50人程度 材料費として別途1人100円 機体に絵を書く場合はマーカー持参
	まちづくり/ J6	168	悪質商法にご注意！最近の被害の手口と防止対策 消費生活センター		悪筆商法による被害を未然に防ぐための消費生活講座	無料	
	まちづくり/ J9	169	わが家・わがまちの防災 地域安全課		映像や防災マップ等を使ってわかりやすく説明します。簡単な防災訓練も出来ます。	無料	テーマや所要時間等についてはお気軽にお問合せください