

カテゴリ	講座名	内容	講師（職種）
健康体操	健康体操 ～人生100年いきいきと～	フレイル（加齢に伴う心身の衰え等）の概要と予防体操について	理学療法士 作業療法士
	みんなでやろう 認知症予防体操	認知症予防体操の効果、種類、実演	理学療法士
生活習慣 ・健康維持	食生活 ～今日から出来る！減塩のコツ～	気づかない内に塩分を多く摂ってしまっている原因と、簡単に始められる減塩のコツを紹介	管理栄養士
	張り合いのある生活を ～楽しみの見つけ方のヒント～	楽しみの見つけ方の紹介・プラス思考の紹介。及びその体験（ミニレクリエーション）。	精神科作業療法士
	良い眠りとは？ ～質の良い睡眠のためにできること～	質の良い睡眠をとるための生活習慣、眠れない時にとるべき行動について	臨床心理士
	スキンケア ～お肌のお手入れしていますか？～	お肌のお手入れについて	看護師
	季節に合わせた健康習慣、今始めよう！	感染予防・脱水予防等、季節性の健康講話、ヒートショック、フレイル（加齢に伴う心身の衰えなど）など、季節に合わせた対策の紹介	保健師 または看護師
病気の知識と予防	尿漏れ、頻尿で悩んでいませんか？	尿漏れ・頻尿に関する基礎知識や治療方法について	医師
	糖尿病について知ろう	糖尿病の内服薬、注射薬の種類と違い 注射薬はインスリンだけではない など	薬剤師
	ドック検査を有効に受けよう！	各種ドック検査を効率的に受ける方法	診療放射線技師
	わかりやすく教えます！ ～検査結果の見方～	検査項目の説明と正常値について	臨床検査技師
	健診って必要ですか？ ～あなたの健康、見逃さないために～	健診の必要性（健診内容の紹介）、健康管理センターのがん検診の紹介、脳ドックの紹介、骨粗鬆症検査の紹介	保健師
認知症と介護	認知症の人の頭の中 ～どうなってるの？どうするの？～	認知症の基本的な症状、実際の症状（見当識・空間理解・取り纏い等）について	作業療法士
	身近な人が認知症になったとき	認知症について （どこに相談したらいいの？、あなたの親が認知症になったらどうする？）	看護師
	これって認知症？と気づくためのお話	認知症の予兆・周辺症状・対応の仕方等	保健師 または看護師
薬・服薬管理	薬の服用方法 ～自分で出来る！お薬の飲み方 ・管理の仕方～	お薬の飲み方について （かかりつけ薬剤師・薬局、お薬手帳、お薬の管理、など）	薬剤師
医療・介護制度	介護が必要になった時のあれこれ	知ってる？介護保険 手続きからサービス利用まで 将来のために知っておきたい施設のあれこれ	ソーシャルワーカー
	今さら聞けない介護保険制度	介護保険申請からサービス利用までの説明 在宅サービスの説明	ケアマネジャー
	ずっと長くお家で過ごすために ～訪問看護ができること～	訪問看護の利用について	訪問看護師
家族・コミュニケーション	子育て中の方必見！子どものほめ方のコツ教えます	当院で提供しているペアレント・トレーニングプログラムから、お子様の褒め方のコツを紹介	臨床心理士
妊娠・出産・育児	パパママになるあなたへ ～助産師のお話～	産前、産後相談 母乳相談 パースプラン	助産師
終活・人生設計	人生をより豊かに ～終活の始め方と実践方法～	ACP（人生の最終段階での医療方針や暮らし方の話し合い、人生会議）について 自分らしく生きるために	看護師

講座内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。