

出前講座 / 健康づくり講座

健康づくりのための出前講座

健康にいきいきと生活するために心がけることや実践方法を学ぶための講座です。（子供の食生活、肥満・生活習慣病の予防、がん予防、歯の健康など）

（申込先）健康推進課（25-8078）

市民病院 健康出前講座

専門職の知識と経験を活かして、各職種が分かりやすく、楽しく、健康情報をお届けします。

（申込先）高島市民病院地域医療連携室（36-0220 代）

訪問看護出前講座

自宅で安心して療養生活を送っていただけるための方法や、在宅看取りを希望される方への、介護方法や支援サービスの利用方法を説明させていただきます。

（時間）ご相談に応じて （申込先）訪問看護ステーション（36-8111）

介護予防出前講座

- ・介護予防の観点から、高齢者向けの運動、お口の働きや手入れ方法、低栄養の予防などについて学んでいただきます。
- ・介護予防に取り組む団体やグループに対して講座を開催します。高島版介護予防体操「高島あしたの体操」を3回シリーズで学んでいただき、3回の講座終了後は、自主的に活動を継続していただくため、代表者にDVDをお貸しします。

(申込先) 高齢者支援課 (25-8150) ・健康推進課 (25-8078)

介護サービス・認知症理解 いつまでも住み慣れた自宅で生活を

「介護が必要になったとき、どうしたら良いの?」「認知症の正しい理解は?」いつまでも住み慣れた自宅で生活するために、介護サービス利用の流れや認知症理解について、ケアマネージャー等がわかりやすく徹底解説します。

(申込先) 社会福祉協議会 地域福祉課 (25-5730)

健康づくり いつまでも元気で暮らすために

生活習慣予防のための運動や食事のポイント、歯のお手入れ方法、介護予防、健康づくりについて学びます。

(申込先) 健康福祉課 (25-8078) ・高齢者支援課 (25-8150)

健康教室 コープしが ぱくぱくキッチンカー

健康について楽しくまなびませんか。プログラムは健康寿命・フレイル・のどの老化・野菜の豆知識・試食付き健康教室と5種類を用意しています。「健康かんたんレシピ」をご紹介します。※開催日は月・水・金曜日です。※約30分のプログラムです。

(申込先) 生活協同組合コープしが (0120-668-825)

在宅医療 医師があなたの地域に伺います！

「在宅医療」について、フレイル予防（介護予防）について、エンディングノートのすすめ等医師のお話を聞いて、今からできることを一緒に考えてみませんか。

(申込先) 高島市医師会 在宅療養支援センター (20-9005)