

出前講座・講習会 主な項目

別表

文化系	講座名	内容	当日用意していただく物・その他
①	シニア世代のスマートフォン教室 初心者編	画面操作の基本動作 スマホって何？・電話のかけ方・ボタン操作など	① スクリーン ② ホワイトボード ③ マイク
②	シニア世代のスマートフォン教室 基本操作編	LINE(ライン)を使ってみよう 写真撮影、送信の操作・インターネットの使いなど	(当日のスマホの貸し出有)
③	年中水分補給の重要性	大塚製薬出前講座 夏季・冬季に限らず、日々の水分補給の必要性など	マイク
④	アクティブシニアの栄養補給	大塚製薬出前講座 徐々に食事量が低下する中で、意識して摂取しなければならないタンパク質、水分などを中心にお話	マイク
⑤	論語に学ぶ	谷口 利広 論語指導士 (論語教育普及機構認定) 孔子とは 論語とは 日本人と論語 など 論語の精髓について学ぶ	マイク
⑥	「おしゃべり食堂」の取り組み	高齢者の集いの場としての「おしゃべり食堂」の準備から開設、 反響など事例の講義	
⑦	消費者トラブル	奈良県消費生活センターによる事例からの対策	
⑧	高齢者の生活安全	奈良県警察生活安全課による生活安全指導	① スクリーン ② ホワイトボード ③ マイク
⑨	高齢者の交通安全教室	奈良県警察交通企画課による高齢者の交通安全指導	
⑩	歯・栄養指導(地域巡回講座)	歯の衛生指導または高齢者の栄養指導	
⑪	高齢者の心と身体	理学療法士による楽しい講義と実技	
⑫	ミュージック・ケア(音楽療法)	音楽に合わせてリズムを感じ、体を動かしたり、楽器を 使って軽く運動をする	講師用 机2台 椅子2台 ホワイトボード(マイクは持参) (水曜日以外ならOK)

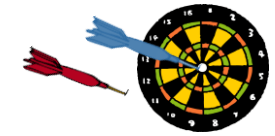
	⑬	免疫力について	ヤクルト健康教室 がん予防、免疫アップの方法、指ツボ、笑い、体温上昇、乳製品の摂取など紹介
	⑭	自律神経を整えて血流改善	ヤクルト健康教室 「自立神経」誰もが知っている名前です…。さてどのようにして整えるのか？なぜ血流が大切なのか？楽しくお話しさせていただきます。
	⑮	怖いぞ！腸内腐敗 高齢者の便秘改善	ヤクルト健康教室 消化器官の老化に伴い60代から急激に腸内には悪玉菌が増え、善玉菌が減ると言われています。すると腸内腐敗が進みます
	⑯	心身の機能低下とオーラルフレイル	ヤクルト健康教室 老化は口から始まる!?加齢による活力低下の原因を探る
	⑰	体を動かす健康学	ヤクルト健康教室 高齢者に必要な筋肉づくりをしながら(座位でも可能)血流改善・体温上昇など健康につながるやさしい体操をお伝えします。
	⑱	延ばそう！健康寿命	ヤクルト健康教室 自立した生活を元気に過ごしたい！食事、運動も紹介。今問題となっている老化の原因、慢性炎症の対策とは？
	⑲	肩こり・腰痛	ヤクルト健康教室 姿勢の悪さや寝るときの枕の角度など原因から予防できる方法や、お勧めのストレッチやマッサージを紹介。
	⑳	笑いの健康効果	ヤクルト健康教室 笑うことで体に良い効果が出ると言われています。免疫力アップや血糖値の低下、認知症予防など。
	㉑	認知症予防	ヤクルト健康教室 認知症は未だ改善できない病気。ゆえに予防が大切です。確かな予防法はありませんが一緒に模索しましょう。
	㉒	ストレスと睡眠	ヤクルト健康教室 ストレスがたまると高血圧、免疫力低下、不眠を招きます。自律神経を整えてストレスと不眠を改善しましょう！

マイク

スポーツ系		講座名	当日用意していただくもの・その他
			用具・説明資料(人数分)は、持参します。
屋内	①	公式ワナゲ	① ホワイトボード ② 参加者用いす ③ マイク (マグダーツのみ机 2~3台)
	②	マグダーツ	
	③	スカットボール	
	④	フロアカーリング	
	⑤	ボッチャ	
	⑥	囲碁ボール	
	⑦	トリコロキューブ	
屋外	⑧	モルック	スポーツのできる服装 運動靴・タオル・お茶等
	⑨	スカイクロス	
	⑩	ターゲットバードゴルフ	
	⑪	ペタンク	
	⑫	グラウンドゴルフ	



公式ワナゲ



マグダーツ



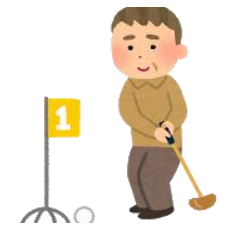
フロアカーリング



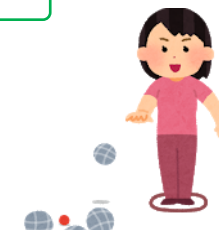
モルック



スカイクロス



グラウンド・ゴルフ



ペタンク

* 上記以外でも希望があれば気軽にご相談ください。