

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 (当日のスマホの貸し出有)	
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		
③	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		
④	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	マイク	
⑤	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		
⑥	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		
⑦	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		
⑧	高齢者の心と身体	理学療法士による楽しい講義と実技	マイク スクリーン	
⑨	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	ホワイトボード(マイクは持参) (水曜日以外ならOK)	
⑩	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	
⑪	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		
⑫	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	マイク	
⑬	自律神経を整えて血流改善	ヤクルト健康教室 「自律神経」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。		

※出前講座の回数にはカウントされません

⑭	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、善玉菌が減ってくると言われています。すると腸内腐敗が進みます	マイク	
⑮	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		
⑯	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。		
⑰	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？		
⑱	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。		
⑲	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。		
⑳	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！		
㉑	これでスッキリ!!疲労回復講座	ヤクルト健康教室 年々なんだか疲れがとれない、年を重ねると疲れやすいのはなぜ？食事、運動、睡眠を改善し、スッキリ！		
㉒	ヨーグルトの選び方 腸活で絶好チョー	ヤクルト健康教室 巷で話題の腸活！数あるヨーグルトの中で何を選べば良いのか？菌の種類で違いはある？一緒に探して行きましょう。		
㉓	腸トレ・脳トレ	ヤクルト健康教室 腸は第2の脳と言われるほど、脳と腸は深い関係です。どちらも楽しくトレーニング。		
㉔	食の力は生きる力	ヤクルト健康教室 血糖値・血圧、気になりますか？健康で長生きする為の食事術。ちょっとした食べる工夫をしてみましょう！		

※出前講座の回数にはカウントされません