

令和8年度講座内容

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	スクリーン ホワイトボード 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	論語指導士 谷口 利広 (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
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	
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	マイク
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 中村 貴信 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)	認定指導者・認定音楽療法士 川西 明代 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)
⑩	いつまでも若さを保つ秘訣	惚れてまうやろ川西代表 レクリエーション介護士 上田 照代 座学と脳トレリズム体操 ~笑いとおの二重奏~ 高齢者教室のアイドルが皆さんを吉永小百合/高倉健に! 若さの秘訣は「かきくけこ」の中にあります	マイク
⑪	笑いとお顔で幸せに	惚れてまうやろ川西代表 レクリエーション介護士 上田 照代 ~笑いとおの二重奏~ 人生100時代 いつまでも健康で魅力的に! 高齢者教室のアイドルと一緒に幸せを引き寄せましょう!	
⑫	秋冬 健康情報トピックス	大塚製薬出前講座 ①水分補給の重要性 ②免疫とお乳酸菌	
⑬	春夏 健康トピックス	大塚製薬出前講座 ①熱中症対策について ②水分補給方法	マイク
⑭	アクティブシニアの栄養補給	大塚製薬出前講座 ①たんぱく質の重要性 ②フレイルについて	
⑮	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
⑯	「しゃるうい・ダンス」	ヤクルト健康教室 健康科学において、今最も注目をされているのが「ダンス」です。その可能性を学びながら、心と体をリフレッシュしましょう。	
⑰	これでスッキリ!!疲労回復講座	ヤクルト健康教室 年々疲れがとれない。何故年を取ると疲れやすくなるのか?原因は何か?解決策はあるのか?生活習慣を見直して、スッキリ!	
⑱	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。	
⑲	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。	
⑳	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?	マイク
㉑	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。	
㉒	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。	
㉓	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。	
㉔	食の力は生きる力	ヤクルト健康教室 血糖値・血圧、気になりませんか?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!	
㉕	音楽レクリエーション	第一興商出張音楽レクリエーション 「うたと音楽の力」を使って楽しみながら継続できる効果的な機能訓練・フレイル予防を提供します。	

※出前講座の回数にはカウントされません