

～地域包括支援センター等の出張講座～
講座申込書



【令和 7 年度版】

地域包括支援センター等の出張講座

出張
講座

サロンや地域の集まりなどで、介護や高齢者福祉、
介護予防などについて楽しく学んでみませんか？

30 分程度のミニ講座から認知症サポーター養成
などの講座も行っております。裏面の講座メニューから
ご希望の講座を選んでいただき、お申し込みください。

〈申し込みにあたって〉

- ★講座にかかる費用は無料です。
- ★開催日は原則月曜日～金曜日で日程調整を
お願いします（土曜日は要相談）。
- ★複数メニューを組み合わせでの申し込みも
可能ですが、講師依頼の都合上、ご希望に
添えない場合もございます。
- ★会場の確保は依頼主様でお願いします。



申込書送付先

講座を希望する地域包括支援センター等にお申し込みください。

東地域包括支援センターおよび基幹 FAX958-6909／TEL963-5508

北地域包括支援センター FAX955-4232／TEL955-9007

南地域包括支援センター FAX957-1130／TEL957-1119

西地域包括支援センター FAX951-2211／TEL323-7889

①「自分サポーター」は総合生活支援センターへ FAX963-5509／TEL963-5137

★発行元★

長岡京市東地域包括支援センター 基幹担当

（長岡京市神足2丁目3番1号長岡京市立総合交流センター2階）

電 話：（075）963-5508

F A X：（075）958-6909

Eメール：hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp

出張講座メニューリスト



(総合生活支援センター) 問合せ先 FAX963-5509 / Tel963-5137

No.	題名	内容	時間
1	自分サポーター 養成講座 (フレイル予防)	・健康寿命を伸ばすための4つのポイントについて(社会参加、口腔、栄養、運動) ・介護予防体操の実践 ・介護保険や総合事業について ※生活支援コーディネーターが対応します。	約 60 分

東地域包括支援センター(基幹)

No.	題名	内容	時間
2	認知症 サポーター 養成講座	・認知症とは(種類や症状) ・認知症の方への対応を学ぶ ・地域や家族ができることを学ぶ	約 60 分 ～ 約 90 分

(各地域包括支援センターまたは基幹担当)

No.	題名	内容(例)	時間
3	地域包括支援 センターって何 するところ?	・地域包括支援センターとは ・地域包括支援センターの専門職について ・どのような相談にのってくれるの?	約30分 ～
4	介護保険や総 合事業などに ついて	・介護保険制度や総合事業の制度説明 ・利用できるサービスや施設など ・その他高齢者に関わる制度について	約 30 分 ～

No.	題名	内容(例)	時間
5	高齢者の 権利擁護に ついて	・成年後見制度や日常生活自立支援事業とは? ・高齢者虐待や防止について ・消費者被害にあわないために	約 30 分 ～
6	介護(フレイル) 予防について	・介護予防についての講座 ・介護予防のための運動や体操の実践 ・脳の活性化を図る取り組みについて ・その他、介護予防に係るレクリエーション	約 30 分 ～
7	その他	・終活について(エンディングノートなど) ・感染症の予防などについて ・熱中症に関すること ・認知症に関すること ・その他	約 30 分 ～

※上記以外の講座もご相談に応じております。お問い合わせください。

※内容はあくまでも概要です。講座内容についてはご相談の上、柔軟に対応いたします。

※その他、法律や税務、災害関連等の講座に関しましては講師(有料含む)の紹介をいたします。