

講座はすべて**無料**です！



概ね10人以上の団体・グループが対象です

申込み・問合せ

水戸市中央高齢者支援センター

〒310-0035 水戸市東原3丁目2-11 (水高スクエア内)

TEL.029-306-9582 FAX.029-306-9583



水戸市中央高齢者支援センター

みっくす 出前講座



地域の皆様の生活を支援する制度やサービスなど、役立つ情報を知っていただくための講座がたくさん。ぜひご利用ください。

Mitoshi Chuuo Koureisha Siencenter

在宅医療



1 在宅医療のお話
お家にいながら受けられる医療についてのお話

2 口腔ケアと食べるということ
口腔ケアの方法や体操についてお口も体も元気アップ!

3 感染症予防
感染症について知り予防方法について学ぼう!

4 薬のお話
お薬手帳の使い方や薬の管理について

介護保険



5 高齢者支援センターってなあに?
高齢者支援センターの主な業務と役割について



6 介護保険のお話
介護保険の制度や申請の流れについて

7 知りたい! 介護保険サービスのこと
施設の種類や特徴・料金について自宅で使えるサービスについて

8 知って得する! ワンポイント介護教室
車いすの介助・ベッド上の介護紙オムツの使い方などのコツ

9 高齢者の疑似体験
疑似体験キットを使用し高齢者の身体の変化を知ろう

10 聞いて見て配食サービス
栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当について

11 教えて! 福祉用具の選び方・使い方
体の状態に合わせた福祉用具の選び方や使い方について

12 高齢者の栄養
不足しがちな栄養素とは? 病気に応じた食事内容と調理の工夫



認知症養成講座での寸劇

認知症



13 認知症456
すごろくで遊びながら認知症の「疑似的体験」します

14 脳もよろこぶシナプソロジー
脳を活性化するプログラムですみんなで体験しませんか

15 認知症を知って理解をしよう
認知症の症状と対応について

16 認知症サポーター養成講座
みんなで支えるサポーターに! 受講者にはオレンジリングを進呈



オレンジリング

もしもの時の備え



17 高齢者虐待しないさせない
虐待なのか迷ったときにどのように対応すればよいのか? 相談先は?

18 高齢者の消費者トラブル講座
悪質商法や詐欺などの傾向と対策について

19 成年後見制度のこと知りたい!
判断力が低下した方の財産や本人の生活はどうなるの?

20 相続のお話
まだまだ先の話...と考えていませんか? 相続の流れなどを知っておこう

21 エンディングノートについて
人生の最期は誰もが迎えること大切な人に自分の思いや希望を残してみませんか?

22 看取りについて
残された時間を有意義なものにするための家族の心構え・ケアのポイントについて

23 人生会議
人生の最期に向けてもしもの時の話し合いをしてみませんか?



講座内容はご希望に応じて対応します。まずはお気軽にご相談ください。