

## A 母と子の健やか講座

★：体験型の講座です。


問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
A-1 ★	一緒に楽しもう	絵本・紙芝居・パネルシアター等の読み聞かせや手遊び、歌遊びを紹介します。 【乳幼児と保護者が対象】	15分～ 30分	無料	20 子育てサポート係
A-2 ★	不器用なものには理由がある！？	身体の動かし方やハサミや箸などの道具操作が上手くいかないお子さんへの遊びや、日常生活の中でできる関わりについてご紹介します。	60分～ 90分	無料	2 北海道医療大学リハビリテーション科学部
A-3	ファミリー・サポート・システムをご存知ですか？	0歳～小学校6年生までのお子さんを育てているご家庭で利用できます。利用方法や、どんな時に利用できるのか等、詳しくご紹介します。	30分～ 40分	無料	20 子育てサポート係

## B 若いころからの健康づくり

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
B-1		<b>中止</b>			
B-2	いきいき健康食生活～メタボ予防編～	食事の『量』だけでなく『内容』も見直すことで健診データの改善に、食べる時間を見直すことで体重の減量・維持にもつながります。メタボ予防の食事のポイントについてお伝えします。	15分～	無料	29 健康推進係
B-3	いきいき健康食生活	年代に合わせて元気なからだを保つための食事のコツについてお伝えします。	15分～	無料	
B-4	このままでは大変なことに！わが町の健康実態	当別町の健康実態をもとに、いつまでも健康に過ごすための生活のポイントをお伝えします。この機会に生活習慣を見直してみませんか。	15分～	無料	
B-5	早く気づいて！こころの病気	あなたの身近な人にいつもと違う様子はありますか？こころの不調に気がついた時の対処方法を知り、自分や家族、友人のこころの健康づくりについて考えましょう。	30分～	無料	
B-6	 感染症から身を守ろう！	新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや胃腸炎など、感染症から身を守るための方法を一緒に学びましょう。当たり前に行っている手洗いや手指消毒等の予防方法を再確認します。	15分～	無料	

## B 若いころからの健康づくり

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
B-7	知っておこう！ 国保制度・後期高齢者医療制度について	国民健康保険や75歳からの後期高齢者医療制度の仕組みについてなどをお話します。	30分～	無料	24 国保・後期 高齢者医療係
B-8	元気な時から 考えておきたい 自分の医療（1） ～病気になっても 自宅で過ごす方法～	重い病気になっても、住み慣れた自宅で暮らすための医療について学びます。青・壮年期から自分のこととして、大切な家族のこととして知っておきたい内容です。	60分～ 90分	無料	1 北海道 医療大学 看護福祉学部
B-9	元気な時から 考えておきたい 自分の医療（2） ～人生の終末期の過ごし 方を考える～	人生の終末期にはどこでどのように暮らし、どのような医療を受けて、どのように見送られたいのか、自分の考えを見つめ、書面に残し、伝える練習をします。	90分	無料	

## C 楽しくからだを動かそう

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
おすすめ C-1 ★	アダブデット スポーツを 楽しもう (2種類から選択)	会議室などコンパクトな会場でも、年齢を問わず楽しめるスポーツです。下記のどちらかを選択ください。 ①「スリーエイ」：パークゴルフとカーリングを合わせた競技 ②「ポッチャ」：パラリンピック種目で、ボールを転がして的に近づける競技	30分～ 60分	無料	13 NPO法人 ふれ・スポ・ とうべつ
C-2 ★	優しい フィットネス講座	健康な身体づくりに運動は欠かせることができません。普段の生活で凝り固まった筋肉をほぐしましょう。有酸素運動、筋トレ、エアロビ、ストレッチなど、ご要望に応じて。	60分	無料	
C-3 ★	スポーツ吹矢	円形の的をめがけて、息を使って矢を放ちます。性別・年齢を問わず手軽に楽しめるスポーツです。腹式呼吸により、血行促進や細胞の活性化に役立ちます。	30分～ 60分	無料	

## D 介護予防に役立つ情報

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
D-1	認知症サポーター養成講座	誰もが暮らしやすい地域をつくるため、認知症への正しい理解と見守りができることを目指して開催している講座です。講座の中で体操や認知症セルフチェックもできます。認知症の方や家族の応援団になってください！	60分～90分	無料	11 当別町地域包括支援センター
D-2	認知症やうつについて学ぼう	認知症やうつになった方の特徴や症状などについて、作業療法士の視点からお話します。	60分～90分	無料	2 北海道医療大学リハビリテーション科学部
D-3 ★	肩こり・腰痛解消法	つらい肩こりや腰痛はあなたの姿勢が原因かも……。簡単からだチェックで自分にあった解消法を探しませんか？	60分～90分	無料	
D-4 ★	シャッキリ体操（介護予防体操）	足腰を鍛えて寝たきりにならないよう簡単な体操を覚えませんか？体操のやり方や効能についてお話しします。	60分～90分	無料	
D-5 ★	転ばぬ先の転倒予防講座	雪道や凍った道での転倒や骨折を予防するための運動や様々な生活用具をご紹介します。	60分～90分	無料	
D-6 ★	歩行改善/認知症予防トレーニング「ふまねっと」	50センチ四方のマス目を踏まないように歩く運動です。準備運動として、手の体操・ストレッチ体操・頭トレーニングも行います。	60分～90分	無料	6 総合支援センターはつらつ当別
D-7	地域生活サポーターをご存じですか？	外出の付き添いやお話相手、余暇活動のサポートなど、65歳以上の方を対象として、介護保険などの公的サービスでは対応できない生活の支援を行っています。その詳しい内容や、利用の流れなどを分かりやすくお話しします。	30分～60分	無料	4 当別町共生型地域福祉ターミナル
D-8	介護保険について知ろう	介護保険制度の仕組みや介護サービスを利用するための手続きなどについてお話します。	30分～60分	無料	25 介護保険係
D-9	気になったら始めどき！介護予防対策	握力測定やチェックリストから、自分に必要な介護予防の取組を確認しましょう。5年、10年先も心も身体も元気に過ごせるために健康の秘訣についても楽しく学びましょう。	60分～	無料	26 高齢者支援係
<b>NEW</b> D-10 ★	健康・介護予防講座	健康長寿のための健康づくりのポイントを学びましょう。認知症やうつなど病気の知識から、元気づくりのコツまで、関心のあるポイントをお伝えします。	60分～90分	無料	26 高齢者支援係

## E 快適生活のワザ

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
E-1	快適生活術 〔住宅の構造編〕 ～寒さと暑さを賢く コントロールする～	住宅や設備の仕組みを考えながらちょっとした工夫によって健康で快適に暮らす方法を習得します。	60分～	無料	23 建築住宅係
E-2	バリアフリーと リフォーム	ご自宅で障がいをお持ちのお子様や高齢者の方が快適に生活するためのリフォームの考え方やバリアフリーについて学びます。	60分～ 90分	無料	2 北海道医療大 学リハビリテーション 科学部
E-3	快適生活術 〔高齢者編〕 ～自分らしく過ごす ために～	高齢者の住まい（自宅や施設）や、ちょっとした便利な福祉用具等についてご紹介します。	60分～ 90分	無料	

## F くらしと交通の講座

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
F-1	消費者トラブルに注 意！～被害者に ならないために～	消費者被害（特殊詐欺や悪徳商法など）にあわないために、最新の手口や予防方法をDVDなどを用いてわかりやすくお伝えする講座です。	30分～ 60分	無料	15 当別町消費者 被害防止ネッ トワーク
F-2	シルバー人材 センターとは？	働く意欲のある、概ね60歳以上の方の会員登録による事業所で、個人や、企業及び団体等からの請負等に応じ、会員登録された方へ就労の機会を提供しています。 シルバー人材センターの具体的な活用方法についてお知らせします。	30分～ 60分	無料	12 公益社団法人 当別町シバ ー人材センター
F-3	当別町から 交通事故を なくそう！	自転車や自動車の正しい乗り方と交通ルールや、高齢者ドライバーの更新時講習の改正点など、交通事故に遭わないため、自分の命を自分で守る心得等についての講習会です。	30分～ 60分	無料	14 当別町交通安 全推進委員会
F-4	当別ふれあい バスをもっと 知ろう！	地域の足として運行する「当別ふれあいバス」の取組や、予約が必要なデマンドバス（市街地予約型線）の利用方法、スマホアプリ「とべナビ」の使い方、公共交通が環境に与える利点などを学びます。	60分～ 90分	無料	22 企画係

## G いざという時の救急・防災講座

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
G-1	初期救急医療について	平成30年4月から変更となった初期救急医療と「救急安心センターさっぽろ」、かかりつけ医の大切さについてお伝えします。住民の皆さんのご意見もお聞かせください。	30分～	無料	29 健康推進係
G-2	救急車の利用方法	町民の皆さんに救急車を有効に活用して頂けるよう、救急車の呼び方や迷った時の問い合わせ機関等についてお話します。	30分～	無料	16 当別消防署救急係
G-3 ★	救命講習 (命を救うために)	心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、AEDの使用法、骨折時の固定法、止血法、各種応急手当等の講習です。 〔種別:一般救急講習、救命入門コース、普通救命講習〕	60分～	無料	16 当別消防署救急係
G-4 ★	防火講習	火災の原因は身近な思わぬところに潜んでいます。住宅火災の実態や住宅用火災警報器の紹介、火災時の対処方法等の講習です。	30分～	無料	18 当別消防署予防係
G-5 ★	初期消火訓練	水消火器、三角バケツなどを実際に体験します。	10分～	無料	17 当別消防署指導係
G-6	防災学習	自主防災組織の必要性や町の防災対策の説明をします。防災ビデオ学習も行います。	30分～	無料	21 危機対策係
G-7 ★	防災訓練	災害時での情報伝達、避難訓練、安否確認、避難所運営などの訓練を行ないます。	30分～	無料	

※ 防災に関する講座は、申し込み内容により役場危機対策課又は当別消防署が実施します。

## H 地域の福祉を学ぼう

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
H-1	地域福祉計画を知ろう	当別町では「地域福祉計画」に基づき、行政や地域、団体等が連携し「福祉」を実感できるまちづくりに取り組んでいます。内容や課題等を一緒に学ぶ講座です。	30分～	無料	28 福祉係
H-2	当別町地域福祉支援台帳とは？	地域の中で支援を必要とされる方への見守りや、災害時などの支援活動に活用するため作成する「当別町地域福祉支援台帳」について詳しくご説明します。	30分～	無料	
H-3	「地域包括支援センター」って何？	地域包括支援センターは、住み慣れた地域で暮らし続けられるための総合窓口です。医療・介護・予防・生活支援サービスなど町の情報をお知らせします。	30分～ 60分	無料	11 当別町地域包括支援センター
H-4 ★	障がいがある方のくらしを地域で支える	障がいがある方の地域生活や自立をサポートする相談支援のことや障がいに応じて受けられるサービスなどについてお話します。	30分～ 60分	無料	27 障がい支援係

## H 地域の福祉を学ぼう

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
H-5	福祉のまちづくりについて ～当別町社会福祉協議会の活動～	福祉のまちづくりを推進するため、地域での見守り活動や社会福祉協議会の具体的な活動についてご説明します。	60分～90分	無料	7 当別町社会福祉協議会
<b>NEW</b> H-6	成年後見制度とは？	判断能力が不十分な方々の財産や権利を守るための「成年後見制度」について、わかりやすくお伝えします。	30分～60分	無料	8 とうべつ・しんしのつ成年後見支援センター
<b>NEW</b> H-7	生活困窮者自立支援事業とは？	人には相談しにくい生活の不安、家族内での介護や引きこもりの悩みをサポートする事業です。一緒に学びましょう。	30分～60分	無料	9 くらしサポートセンターとべつ・しんしのつ
H-8	福祉のまちづくりについて ～当別町ボランティアセンターってどんなところ？～	当別町はボランティア活動の盛んな町です。そんな当別町のボランティアセンターの活動について色々お話しします。	30分～45分	無料	10 当別町ボランティアセンター
H-9 ★	引きこもり・閉じこもり予防講座	社会問題である子どもや成人の引きこもりや、高齢者の閉じこもりの原因と予防について、楽しくわかりやすくお話しします。	60分～90分	無料	2 北海道医療大学リハビリテーション科学部
H-10 ★	発達障害ってなに？	最近よく耳にする発達障害。特別な障害なのではないでしょうか。分かりやすい話ですから、発達障害に触れてみてください。お子さんの周りの人々のことも理解が深まりますよ。	60分～	無料	4 当別町共生型地域福祉ターミナル
H-11 ★	おしごとたいけんしてみよう！	しょうがいを持ちながら、地域の中ではたらいっている人と一緒におしごとたいけんしてみよう！カフェの店員さん・畑で野菜の収穫など。	60分～	無料	
H-12 ★	障がいの枠を越えて	当別町地域活動支援センター「つくしの郷」での交流を通して、地域活動支援センターの活動についてお知らせします。	60分～120分	無料	5 当別町地域活動支援センター「つくしの郷」
H-13 ★	石釜を囲んで交流しよう	石釜を囲んでおいしいピザパーティーをしませんか？（スタッフが石釜を持参し、火を起こします。室内でも実施可能です。）【地域のサークル等にお勧めです】	60分～120分	1回 10,000円 食材費別	

## I 趣味の時間

★：体験型の講座です。

問合せ先は10・11ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
I-1 ★	折り紙を楽しもう 〈講師：折り紙グループオリーブ〉	折り紙は幼児から高齢者まで、いつでも・どこでも楽しむことができます。折り紙を通じてコミュニケーションの輪を広げてみませんか？	90分～120分	材料費	10 当別町ボランティアセンター
I-2 ★	当別音頭の踊り方	当別町100年を記念して製作された都はるみさんが歌う「当別音頭」の踊り方をお教えします。地元の踊りを通じてみなさんで交流を深めましょう。	30分～60分	無料	19 社会教育係

