

A 親と子の健やか講座

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
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	19 子育てサポート係
A-2	ファミリー・サポート・センターをご存知ですか？	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	
A-3 ★	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
NEW A-4	ことばと心の発達～子どもの「話したい」を育てよう	子どものことばの力を伸ばすために必要な力、日常のなかで取り組める関わり方について言語聴覚士の視点からお話します。	60分～ 90分	無料	

B 元気なところからの健康づくり

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
おすすめ B-1	いきいき健康食生活	あなたの野菜摂取量を「ベジチェック」で測定します。また、年代に合わせて食事のポイントもお伝えします。	15分～	無料	28 健康推進係
B-2	みんなで考えよう！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-3	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-4	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	23 国保・後期高齢者医療係

B 元気なころからの健康づくり

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
B-5	元気な時から 考えておきたい 自分の医療 ～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-6	今から取り組む明るい終活 ～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、どのように見送られたいのか、自分の考えを見つめ、伝える練習をします。楽しく明るく自分が大切にしていることを見つめます。	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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
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「ボッチャ」:パラリンピック種目で、ボールを転がして的に近づく競技	30分～ 60分	無料	12 NPO法人 ふれ・スポ・ とうべつ
C-2 ★	スポーツ吹矢	円形的的をめがけて、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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
D-1	 新しい認知症観について学ぼう	認知症になったからと言ってすべてが出来なくなるわけではありません。新しい認知症観を学び認知症の人家族を地域で支えるための対応についてお話しします。	30分～60分	無料	10 当別町地域包括支援センター
D-2	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	

D 介護予防に役立つ情報

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
D-3 ★	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-4 ★	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-5 ★	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？体操のやり方や効果についてお話しします。	60分～ 90分	無料	
D-6 ★	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	
NEW D-7	補聴器はなぜ うるさく感じるの？	補聴器を使い始めると音を大きく感じるのは、耳と脳が新しい聞こえに慣れていないためです。また言葉の聞き取りやすさは、ご家族の話しかけ方にもポイントがあります。補聴器の装用に関して、言語聴覚士の視点からお話します。	60分～ 90分	無料	
NEW D-8	お口の介護予防 ～いつまでも美味しく食べて、おしゃべりしよう～	食べたり話したりする時に大切な口周りについて、その機能と効果的な運動方法について、言語聴覚士の視点からお話します。	60分～ 90分	無料	
D-9 ★	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	
D-10	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	3 当別町共生型 地域福祉ターミナル
D-11	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します。	45分～ 60分	無料	24 介護保険係
D-12 ★	健康・介護予防講座	元気なうちに取り組んでほしい高齢者向けの健康づくり・フレイル予防・介護予防のポイントをお伝えします。	60分～ 90分	無料	25 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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
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	22 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 ビレ-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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
 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（特殊詐欺や悪質商法など）にあわないために、最新の手法や被害防止対策について、DVDなどを用いて分かりやすくお伝えする講座です。	30分～ 60分	無料	14 当別町消費者被害 防止ネットワーク
F-2	高齢者に合った 働き方をシルバーで ～人生とお財布をちょっ と豊かに～	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	11 公益社団法人 当別町シルバ- 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	13 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「とベナビ」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	21 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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
G-1	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します。	30分～	無料	15 当別消防署 救急係
G-2 ★	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 方法、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	15 当別消防署 救急係
G-3 ★	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	17 当別消防署 予防係
G-4 ★	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	16 当別消防署 指導係
G-5	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。	30分～	無料	20 危機対策係
G-6 ★	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9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
H-1	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	27 福祉係
H-2	「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	10 当別町地域包括支 援センター
H-3	障がいがある方の サービス利用につ いて	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します。	30分～ 60分	無料	26 障がい支援係
H-4	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	6 当別町社会福祉協 議会

H 地域の福祉を学ぼう

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
H-5	成年後見制度とは？	「成年後見制度」について、わかりやすく説明します。財産や権利を守るために将来の備えとして情報提供します。	30分～ 60分	無料	7 とうべつ・しんしのつ成年後見支援センター
H-6	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	8 くらしサポートセンター とうべつ・しんしのつ
H-7	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	9 当別町ボランティアセンター
H-8 ★	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-9 ★	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	3 当別町共生型地域福祉ターミナル
H-10 ★	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-11 ★	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	4 当別町地域活動支援センター「つくしの郷」

I 趣味の時間

★：体験型の講座です。

問合せ先は9・10ページ

番号	テーマ	内容	時間	費用	担当
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	9 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	18 社会教育係