



5人以上で利用できます！

# 健康福祉出前講座



## 健康福祉出前講座とは？

健康福祉出前講座は、平成20年度からスタートして今年度で8年目を迎え、これまでに延べ25,000人以上の方に利用されています。

主に、福祉・健康づくり・生活等に関する講座があり、平成27年度は9つのテーマごとに全部で57講座が用意されています。1講座は約30分から2時間程度で町内会や女性部、高齢者クラブ、学校など、5人以上のグループであれば、どなたでも利用することが可能です。

(講座内容によっては、対象者の制約があります)



### 講師は？

北海道医療大学の教授、NPO法人、役場職員などが対応して講座内容について分かりやすく説明及び実施をしてくれます。

### 【注意事項】

- ①会場の準備や参加者への案内は、各自で行っていただきます。
- ②営利目的での講座利用はできません。
- ③依頼者(団体、グループ)が主催者となりますので、講座内でのケガ及び事故等に十分配慮して下さい。

## 申込みの流れ

出前講座を利用するまでの流れを紹介します。

- ①ご希望の講座を選んでください。



- ②希望する講座の担当に直接連絡をします。  
 ※日程や具体的な内容についてご相談下さい。  
 ※複数の講座を希望される場合、関係者で調整をして利用することも可能です。

出前講座を利用したいのですが？



- ③利用申請書を提出します。  
 ※所定の申請書がありますので、問合せ先に直接、持参するか、メール、FAXにて提出して下さい。



不明な点は聞いてみよう。

## 受講者の多い講座ベスト 5 !!

平成 26 年度における受講者数が多かった講座をご紹介します。

### 第 1 位 認知症サポーター養成講座

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、町内会、当別高校、小・中学校等で利用されています。

【担当】当別町地域包括支援センター  
電話 25 - 5152



16 回開催 464 人受講

### 第 2 位 ニュースポーツチャレンジ

初めての方でも楽しく体験ができ、主に小学校の親子レク等で利用されています。(キンボール、スナックゴルフ、ティーボール等)

【担当】社会教育課  
スポーツ振興係  
電話 22 - 3833



6 回開催 390 人受講

### 第 3 位 暮らしの安全・安心

～振り込め詐欺や悪質商法から身を守るために～

被害者にならないための対処法や、DVDの放映、参加者からの質問や意見交換などを交えた講座で、高齢者クラブで利用されています。

【担当】環境生活課町民生活係  
電話 23 - 3209



15 回開催 292 人受講

### 第 4 位 肩こり・腰痛解消法

肩こりや腰痛は姿勢が原因かも。簡単なからだチェックで解消法を探してみましょう。主に町内会の集まりで利用されています。

【担当】北海道医療大学リハビリテーション科学部  
電話 23 - 1378



12 回開催 263 人受講

### 第 5 位 防災学習

自主防災学習組織の必要性や町の防災対策の説明をします。主に町内会で利用されています。

【担当】総務課総務係  
電話 23 - 2330



6 回開催 242 人受講

平成 26 年度は 147 回の健康福祉出前講座が開催されて、3,884 人の方が参加しました！



4 ページでは、各種講座(一部)をご紹介します。



仲間の集まりで  
利用しています。

錦町・丸和クラブ  
代表 菊池 久さん

実際に健康福祉出前講座を利用している方からお話を伺いました。

これまでにクラブの会合がある時に、健康福祉出前講座を 6 回ほど利用しており、福祉の関係や暮らしに関することを中心に勉強させてもらいました。

講師が分かりやすく説明してくれるので、難しい話も理解しやすいですね。今後も利用したいと思います。



取材当日は、「地域福祉計画を知ろう」のテーマで福祉課の職員が講師として約 1 時間の講座が行われていました。

## 開催している講座は？

3 ページで紹介した講座の他にさまざまな講座が用意されています。その一部をご紹介します。



テーマ	内容	時間	費用	問合せ先
交通すごろくで遊ぼう！！	当別町を舞台とした交通すごろくで、当別町の公共交通と交通手段による二酸化炭素排出量を楽しく学びます。(小学生対象)	60分	無料	企画課企画振興係 23 - 3042
知って得する！ がんの話	当別町では3人に1人が「がん」で亡くなっています。がん検診、予防方法、健診の受け方等についてお話します。	45分	無料	福祉課保健サービス係 23 - 2346
このままでは大変なことに！ わが町の健康実態	当別町は虚血性 <sup>きよけつ</sup> 心疾患、脳血管疾患が多い現状にあります。健康実態と併せて発症予防の為に生活習慣を振り返ってみましょう。	30分	無料	住民課 国保・後期高齢者医療係 23 - 2467
元気な時から知っておきたい在宅医療	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と、住民同士の支える力に期待できることについて学びます。	60分～ 90分	無料	北海道医療大学 看護福祉学部 23 - 3637
体力テスト	自分の体力年齢を一度チェックしてみませんか？(年代別のテストメニューがあります)	60分～ 90分	無料	社会教育課 スポーツ振興係 22 - 3833
コーディネーション トレーニングで転ばぬ からだづくり	体のいろいろな部分を動かして刺激することで「体を巧みに動かす力」を身につけます。転倒予防にも効果的です。	60分～ 120分	有料	NPO法人 ふれ・スポ・とうべつ 22 - 3833
歩行改善・認知予防 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。準備運動で手の体操、ストレッチ体操・頭トレーニングも行っています。	60分～ 90分	無料	総合支援センター はつらつ当別 25 - 2800
快適生活術 (住宅の構造編)	住宅や設備の仕組みを考えながら、ほんの少し工夫することにより健康で快適に暮らす方法を習得します。	60分～	無料	建設課建築係 23 - 3147
当別町から交通事故 をなくそう！	正しい自転車の交通ルールや高齢者ドライバーの心得など、交通ルールについて学びます。	30分～ 60分	無料	当別町交通安全推進 委員会・23 - 2711
救命講習	心肺蘇生法、AEDの使用法、骨折時の固定方法、止血法など、各種応急手当等の講習です。	60分～	無料	当別消防署救急係 23 - 2537
障がいをもつ方のく らしを地域で支える	障がいをもつ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についてお話します。	30分～ 120分	無料	福祉課 障がいサービス係 25 - 2665
福祉のまちづくりに ついて	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活動について説明とレクリエーションも行います。	60分～ 90分	無料	当別町社会福祉協議会 22 - 2301
折り紙を楽しもう	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。	90分～ 120分	無料	当別町ボランティア センター・22 - 0400
とうふ作り・みそ作り 講座	普段食卓で使用している食材を自分の手で作ってみませんか？	60分～ 120分	食料 料費	社会教育課社会教育係 22 - 3834



平成 27 年度の出前講座をまとめた冊子を用意しています。

### 【設置箇所】

- ・役場 ・ゆとろ
- ・総合体育館
- ・西当別コミセン
- ・白樺コミセン
- ・太美出張所

なお、各町内会長に配布しています。

町のホームページでもご覧頂けます。

[当別 出前講座](#) [検索](#) ←

### 貸し出しグッズもあります



絵本



自動血圧計

集まりで活用できる便利なグッズも多数用意されています。貸し出し期間等はお問い合わせ下さい。

- ・ストックウォーク用ストック
- ・バランスボール
- ・ジャンボサイコロ
- ・歩数計 など

【問合せ】福祉課 ☎ 23 - 2346