

令和7年度 知って得するお出かけ講座申込書

年 月 日

(あて先) 浜 松 市 長

住所又は 〒
所在地：
申込者 団 体 名：
代表者名：
電 話：
F A X：

次のとおり申し込みます。

希 望 講 座	希望する講座のNo.に○をつけてください。			
	No.	講座名	分類	
	1	生活習慣病をよく知ろう	病気のこと	
	2	知ってみよう 歯と口の健康づくりのポイント	歯や口のこと	
	3	薬の飲み合わせ「一緒に飲んでも大丈夫？」	お薬のこと	
	4	「この薬、本当に私の病気を予防してくれるの？」臨床試験の話		
	5	家に薬剤師さんが来るって本当？		
	6	人生の最期を考える ACP「人生会議」って何？	ACP のこと	
	7	いま、知っておきたい認知症予防～日頃の生活で気を付けることは？～	認知症のこと	
	8	認知症について学ぼう		
	9	介護予防ってなあに？ 何をどうすれば？	介護予防のこと	
	10	ロコモティブシンドロームのお話～ロコモにならない体づくり～		
	11	嚥下（えんげ）障害の予防～嚥下体操をはじめましょう！～		
	12	自動車運転 年をとるとどうなるの？※90分の講座です	健康のこと	
	13	災害避難所で健康的に過ごすためには		
14	働く人の腰痛予防			
希 望 日 時	第1希望	年 月 日 (曜日)	時 分 ～ 時 分	
	第2希望	年 月 日 (曜日)	時 分 ～ 時 分	
	第3希望	年 月 日 (曜日)	時 分 ～ 時 分	
予 定 会 場	会場名 所在地 電 話			
準備可能物品	プロジェクター・スクリーン・マイク・スピーカー		※準備できるものに○をつけてください	
参加予定人数	人 (男 人・女 人)		参加年齢層	主に 歳代
打合せ担当者	氏 名 電 話 F A X			
備 考 (特に希望すること等)				

(申込先) 浜松市健康福祉部高齢者福祉課 電 話 053-457-2105 F A X 053-458-4885
E-mail kourei@city.hamamatsu.shizuoka.jp

※お申込みは、原則20人以上で、会場をご用意の上、お申込みください。(少人数の場合は事前にご相談ください)
※お申込みは、受講希望日の2か月前までをお願いします。
(令和7年度講座実施期間：令和8年3月13日まで、最終申込受付日：令和8年1月13日)
※多くの団体にお申込みいただきたいため、1団体1講座までの申込回数制限をさせていただきます。

令和7年度

地域包括ケアシステム推進連絡会～市民啓発部会～

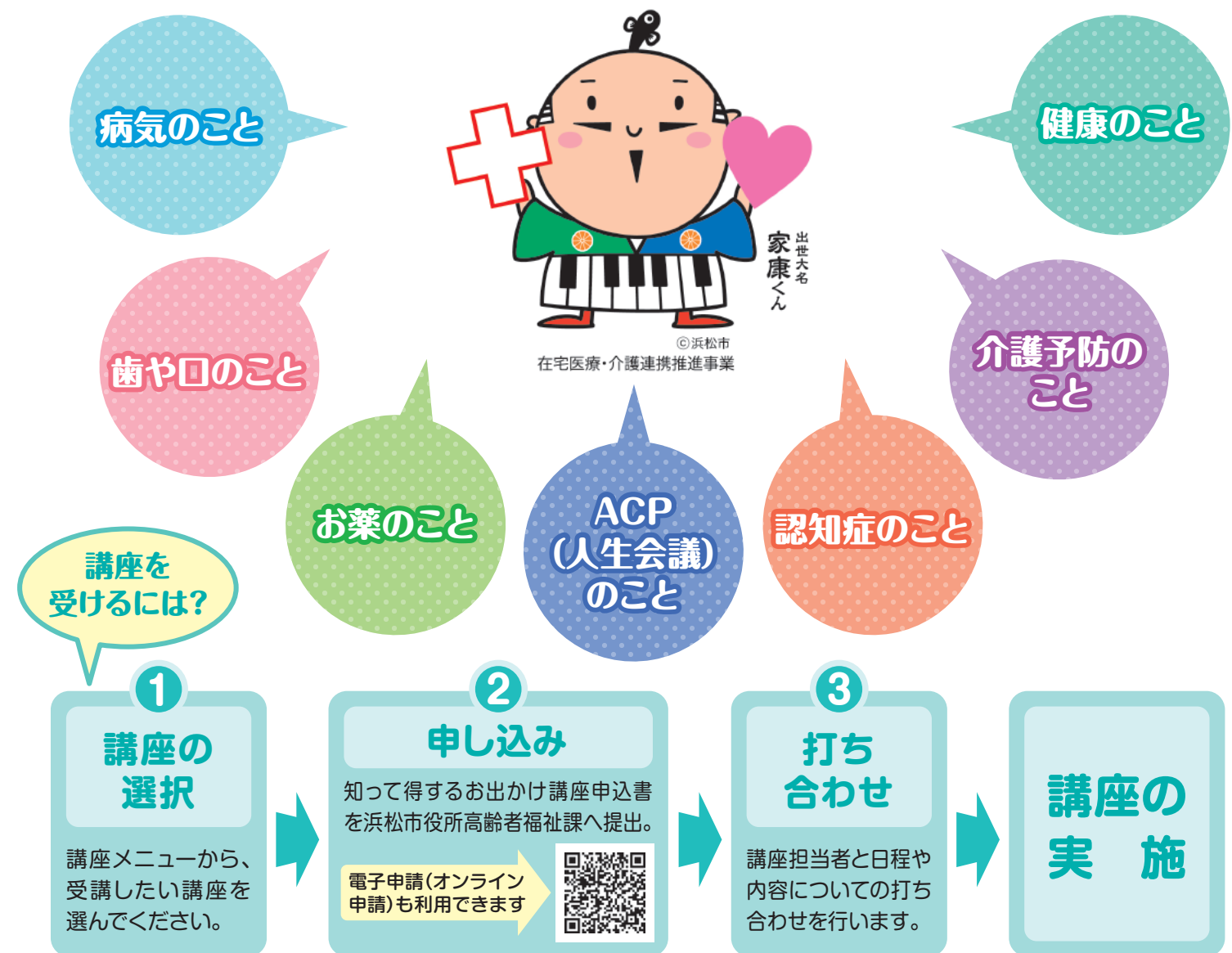
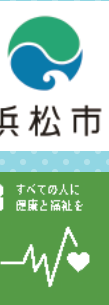
ずっと元気で
いるために

知って得する お出かけ講座

～在宅医療・介護連携推進事業～

在宅医療について知ってもらい、いつまでも元気で過ごせるように

市内の専門職が皆さんの地域へ出向いてわかりやすくお話します。



※お申込み先は、浜松市役所高齢者福祉課となります。※原則20人以上で、会場をご用意の上、お申込みください。(少人数の場合は事前にご相談ください)
※お申込みは、受講希望日の2か月前までをお願いします。(令和7年度講座実施期間：令和8年3月13日まで、最終申込受付日：令和8年1月13日)
※多くの団体にお申込みいただきたいため、1団体1講座までの申込回数制限をさせていただきます。

在宅医療と介護の 連携推進

浜松市では、急速な高齢化が進展する中で、誰もが住み慣れた地域で最期まで安心して生活を送ることができるよう、医師・歯科医師・薬剤師・看護師・リハビリ専門職等の医療関係者及び福祉・介護関係者のご協力をいただき、医療と介護の連携づくりを進めています。

知って得するお出かけ講座 ～ずっと元気であるために～

市内の医療・介護の専門職が皆さんの地域へ
出向いてわかりやすくお話しします。

お薬のこと

No.3 薬の飲み合わせ 「一緒に飲んでも大丈夫？」

内容 代表的な注意すべき薬の飲み合わせを紹介し、薬との上手なつきあい方をお話しします。

講師 医師 など



お薬のこと

No.4 「この薬、本当に私の病気を予防してくれるの？」臨床試験の話

内容 臨床試験の話題を中心に、薬に関する理解を深めるための情報を説明します。

講師 医師 など



認知症のこと

No.7 いま、知っておきたい認知症予防 ～日頃の生活で気を付けることは？～

内容 認知症に備えるために日頃の生活で気を付けるポイントをお話しします。また、簡単なレクリエーションや脳トレエクササイズを体験します。

講師 作業療法士 など 土日 要相談



認知症のこと

No.8 認知症について学ぼう

内容 認知症の症状、検査方法、対応の仕方などについてお話しします。

講師 看護師 など 土日 要相談



介護予防のこと

No.11 嚥下(えんげ)障害の予防 ～嚥下体操をはじめましょう！～

内容 増加傾向の誤嚥性肺炎にならないために飲み込む力を鍛える方法をお話しします。
※嚥下とは・・・飲み込むこと

講師 言語聴覚士 など 土日 要相談



介護予防のこと

No.12 自動車運転 年をとるとどうなるの？

内容 加齢に伴う身体・認知機能の変化を確認し自動車運転にどのように影響しているのかまた事故を減らす対策についてお話しします。※90分の講座です。

講師 作業療法士 など 土日 要相談



病気のこと

No.1 生活習慣病をよく知ろう

内容 生活習慣が影響する病気のことを知り、その予防についてお話しします。

講師 医師 など



お薬のこと

No.5 家に薬剤師さんが来るって本当？

内容 残薬整理、お薬を飲みやすくする工夫など、薬剤師の在宅活動についてお話しします。

講師 薬剤師 など 土日 土曜午前、日曜、祝日 対応不可



介護予防のこと

No.9 介護予防ってなあに？ 何をどうすれば？

内容 日常生活動作の低下を防ぐためのお話と健康寿命を守る日頃の簡単な運動を体験します。

講師 理学療法士 など 土日 要相談



健康のこと

No.13 災害避難所で健康的に過ごすためには

内容 災害などによる避難生活では活動量が減少し体力が落ちます。避難生活でも健康的に過ごすための工夫についてお話しします。

講師 作業療法士 など 土日 要相談



歯や口のこと

No.2 知ってみよう 歯と口の健康づくりのポイント

内容 オーラル・フレイル(歯や口の機能が衰えはじめた状態)とその予防についてのお話しと、簡単な口の機能チェックを体験します。

講師 歯科医師 など 実施可能日:木曜、日曜、他は要相談



噛むかむ
チェック体験

ACP(人生会議)のこと

No.6 人生の最期を考えるACP 「人生会議」って何？

内容 ACP(アドバンス・ケア・プランニング、愛称「人生会議」)と人生の最後に受けるかもしれない医療についてお話しします。

講師 医師 など



介護予防のこと

No.10 ロコモティブシンドロームのお話 ～ロコモにならない体づくり～

内容 運動器(筋肉や関節)機能や歩行機能の低下について、講義と実技を交えてお話しします。

講師 理学療法士 など 土日 要相談



健康のこと

No.14 働く人の腰痛予防

内容 仕事に影響を与える腰痛について、予防および改善方法を実技を交えてお伝えします。

講師 理学療法士 など 土日 要相談



共通項目

時間 約60～90分 ※どの講座を選んでも、ACP(人生会議手帳)や医療と介護の連携に関する概要について、10分程度お話しします。

会場 会場は申込者で確保をお願いします。(プロジェクター・スクリーン・マイク・スピーカーを使用します。ご準備できない場合は、浜松市で準備することも可能です。)

介護保険のサービス内容について

わかりやすい動画があります。
ぜひご覧ください。▶▶▶▶▶



講座のことで、「こんなお話をしてほしい!」といったご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ先 浜松市役所 高齢者福祉課 TEL 053-457-2105

