

イムスグループ

# 出前講座の ご案内 2022 年度版

イムスグループの職員が自治会や施設、学校などに訪問し、勉強会の講師を務めます！

地域の皆様へ向け医療や介護・健康に関する講座を行うことで、  
病気予防・健康増進に貢献したいと考えております。

講座メニューは  
裏面をご覧ください //

講師派遣費用

**無料**

地域包括支援センター  
の年間行事に

町内会・老人クラブ  
のサロンなどに

区民・地域の方々  
の講座に

施設の入所者様や職員様  
の勉強会に

学校・PTA・児童館  
の行事に

企業・会社の職員様  
の健康促進に

お電話またはメールにて、お気軽にお申し込みください

お申し込みは実施予定日の2ヵ月前までをお願いします



**日時** 平日 9:30～15:30 まで  
(1 講座 60 分程度)

**内容** 裏面講座メニューを参考に、  
お気軽にご相談ください

**費用** 講師派遣の費用は無料です

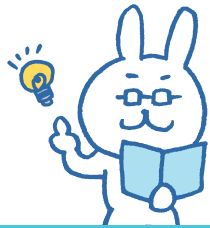
※会場準備・会場費用負担は申込団体でお願いします。  
※業務の都合などによりご希望に添えない場合があります。ご了承ください。  
※リモート講座をお申し込みの場合は、事前にご利用になる PC 等の環境を確認させていただきます。  
※開催においては、新型コロナウイルス感染防止対策についての打ち合わせもさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

出前講座開催において、感染症対策にご協力をお願いします



・マスクの着用 ・検温 ・手指消毒

・ソーシャルディスタンス（概ね1メートル） ・15分間隔の換気



# 講座メニュー

下記よりお選びください。

他にもご希望の内容がありましたら、お気軽にご相談ください。

♡は  
人気メニュー  
です！



## リハビリ編

- 1 転びにくい環境づくり～転倒予防と家屋環境～
- ♡ 2 ロコモティブシンドロームの予防
- 3 寝たきりや要介護になるリスクについて
- ♡ 4 継続した参加による衰えないための身体作り(4回継続版)
- 5 いくつになっても美味しくご飯を食べよう
- 6 お口の健康と誤嚥性肺炎予防
- 7 認知症を予防し共に生きる皆様をお手伝いします
- 8 転倒予防のための筋力トレーニング
- 9 転ばない生活とむせない食事について
- 10 転ばない歩き方～手軽に行える運動～
- 11 ストレッチと体にやさしい筋トレ健康運動・脳トレゲーム
- 12 骨折してからでは遅い！  
見た目では分からない骨粗しょう症とは？
- 13 フレイルの予防について
- 14 コロナ禍で出来る自宅での体操

## 栄養・食事編

- 1 認知症にいい食生活のヒケツ
- 2 お家で作ろう！介護食～安全でおいしい食事作り～
- 3 食事で防ぐ！生活習慣病
- 4 いいの？悪いの？糖質制限
- ♡ 5 丈夫な骨を作るには？コツコツ実践で骨粗鬆症予防
- 6 カラダを守ろう！大事な水分補給
- 7 10品目チェックシート
- ♡ 8 食事で認知症予防
- 9 腸を整えて超(腸)免疫力UP！～腸食のススメ～
- 10 今すぐやろう、感染予防！～免疫力UPの食事～
- 11 低栄養予防の基本のき！一汁三菜のすゝめ
- 12 みんなで発見、低栄養

## 認知症・介護編

- 1 軽度認知障害って？
- 2 認知症の方への関わり、家族地域の役割
- ♡ 3 いきいき健康アップ～認知症・あたまの体操～
- 4 介護教室
- 5 認知症の理解と予防につながる事
- 6 認知症と薬の関わりについて
- ♡ 7 認知症を知ろう 脳トレにもチャレンジ
- 8 認知症の方への対応と介護者のこころのケア
- 9 認知症サポーター養成講座
- 10 高齢者うつについて&マインドフルネス体験
- 11 認知症を抱えている家族に対する支援について
- 12 閉じこもり予防・引きこもり予防
- 13 初期の認知症について

## 医療編

- 1 食中毒の予防・豆知識
- 2 高齢者のための薬の知識
- 3 これって乳がん？そんな時は…
- 4 MRIってどんな検査？
- ♡ 5 虐待と身体拘束、不適切ケアについて
- 6 ジェネリック医薬品ってなんだろう？
- 7 患者さんにできる医療安全対策
- 8 お薬との付き合い方
- 9 知っておきたい感染対策！
- 10 見て聞いて知る動脈硬化～頸動脈エコー検査のはなし～

## 心理編

- 1 不安との上手な付き合い方とストレス対処法
- 2 みんなどうしてる？～介護ストレス対処法～
- 3 仕事に行きたくないあなたへ～職場ストレス対処法～
- 4 うつ病って何？～意外と知らないうつ病について～
- 5 最近眠れていますか？～不眠について～
- 6 発達障害って何？～理解と具体的支援～
- 7 コロナ禍におけるストレス対処法

※業務の都合などにより、ご希望に添えない場合があります。  
ご了承ください。