

高齢者サロン等出前講座一覧表



令和6年度版

★ご利用にあたって・・・

- ◎この一覧表は、高齢者サロンや転倒予防教室自主グループ、老人クラブ等に出向いて講座を開催していただける介護事業所等を取りまとめたものです。長浜市ホームページ（右上QRコード）にも掲載しています。
- ◎出前講座を依頼される場合には、下記介護事業所等問い合わせ先までご連絡いただき、日程等を調整してください。
- ◎屋内を中心として住民主体の通いの場等の活動（通所活動）を実施する団体が出前講座で支払う利用料金（交通費・材料費以外）は、地域介護通所活動支援事業補助金（運営支援補助金）の対象です。補助金申請までに調整してください。
- ◎天候の悪化等により、出前講座が中止となる場合があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

		出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
		題目	内容		長	大	南	神	北	西	神	浅	比	鹿	湖	高							不	余
市	1	介護予防、転倒予防	運動機能向上の体操等	訪問看護 ステーション りぶる	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士	1回 1,000円 (交通費共)	長浜市 地福寺町8-32	59-3222	59-3221	開催日は 平日に限る
		在宅療養、在宅看取り	家ででの看護や最期の迎え方について		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
内	2	健康寿命 (転倒、痛み、認知症、脳卒中)	運動・講義で60～90分程度で 応相談	リハビリデイ湯本 (合同会社 リハマネジメント 湯本)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士	応相談	長浜市 弥高町231	50-6276 (担当：湯本)	50-1990	開催日 金曜日の午後 ※その他の平日、 土日祝日は応相談
		腰痛・膝痛予防																						
		脳卒中																						
		認知症予防(コグニサイズなど)																						
域	対	象																						

	出前講座内容		事業所	対象地域										派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考			
	題目	内容		長浜市	六角郷	南郷	北郷	西郷	神保町	浅井	比叡	川島	湖沼							高月	木之本	余呉
市内全域対象	6	介護の施設にはどんなところがあるの？ 利用するためには、いくら位かかるの？	介護老人 保健施設 琵琶	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	支援相談員	無料	長浜市 川道町2694	72-8080	72-8082	
		フレイル予防について		理学療法士 作業療法士																		
		高齢になってから気をつけたい栄養		管理栄養士																		
		病気の予防のための栄養		介護福祉士																		
		摂食・嚥下のポイント 誤嚥性肺炎を防ぐために		看護師																		
		認知症の方への接し方																				
		救急受診をする前に																				

	出前講座内容		事業所	対象地域														派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
	題目	内容		長	南	神	北	西	神	浅	比	湖	高	木	余	西									
					浜	郷	郷	郷	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井							
市 内 全 域 対 象	7	転倒予防・レクリエーション	日頃から心掛ける転倒予防運動等一緒に体験しましょう	ケアプラン ほほえみ アリエスけあ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	主任介護支援専門員 介護福祉士 認知症ケア専門士 社会福祉主事 機能訓練士 相談支援専門員 福祉心理カウンセラー 行動心理カウンセラー メンタルヘルス心理カウンセラー メディカルケアマネジャー ワークサポートケアマネジャー	1時間程度 1,000円 (交通費共)	長浜市 下八木町1654-1	090-3489- 5259	57-6316	年中無休 内容・日時は 要相談	
		在宅介護よろず相談	実践者・相談員に何でも聴いてもらいましょ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
		音楽療法・回想法	キーボード・ウクレレ等楽器伴奏で懐かしい歌を歌いましょ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
	8	①「人生会議」をしませんか	自分らしい最期とは？望む医療や介護について、なぜ元気なうちから考えるのか。それらを大切な人と話し合う「人生会議」についてお伝えます。	長浜米原 地域医療支援 センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	専門員	無料	長浜市 宮司町1181-2	65-2755	65-2755	開催日時は要 相談①②を順 に受講いただく ことをお勧めし ます。
		②「もしバナゲーム」をしませんか	「もしもの時」の医療や介護。何から考えればいいの？カードゲームを通して、みんなと一緒に自身の気持ちを整理し、大切に思うことは何かを考えます。		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
	9 ①	介護予防講座 ～健康は足もとから～	介護予防や転倒予防の正しい知識、体操を身につけ、いきいきと身体を動かし、介護予防生活を始めましょ ※転倒予防自主グループ以外のサロン、老人会、自治会向け講座	(福)長浜市 社会福祉協議会 介護事業課	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士	無料	長浜市 湖北町速水2745	78-8294	78-8800	希望日の1か 月前までに依 頼申込み	
	10	転倒予防 痛みのよろず相談	運動機能維持向上の体操等痛みの相談会	(公社)滋賀県 柔道整復師会 湖北地域会	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	柔道整復師	無料	米原市 醒ヶ井559 垣見接骨院内	54-0121	54-0121	希望日の1か 月前までに依 頼申込み 日時は対象地 域担当者とも 相談。	

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
	題目	内容		長浜市	六角郷	南郷	北郷	神保町	西黒田	浅井	ひび	戸田	湖月	高木	余本							西浅井	
市内全域対象	11	介護保険サービスの使い方	介護保険サービスの種類や使い方についてお話しします															介護支援専門員	無料	【地域密着共生ホーム まんてん高月】 長浜市高月町高月641-2 【地域密着介護ホーム まんてん小谷】 長浜市小谷郡上町562 【地域密着介護ホーム まんてん塩津】 長浜市西浅井町塩津中270 【特別養護老人ホーム まんてん塩津】 長浜市西浅井町塩津中1123	78-8101	050-3737-7426	問い合わせ受付時間 平日 9:00～17:00
		「お口の健康」長寿の秘訣	美味しく食べて元気に暮らせるように、お口のケアやお口の体操について美技を交えてお話しします														言語聴覚士						
		「健やか体操」長寿の秘訣	頭の体操、腰痛・肩こり体操、少し複雑な体操などを一緒に行いながら、健康維持についてお話しします	(福)まんてん ・地域密着共生ホーム まんてん高月														理学療法士					
		家庭介護アシストシリーズ	家庭介護について、下記のうち、ご希望の内容について実技を交えてお話しします。 ◆移動・移乗介助 ◆更衣介助 ◆入浴介助 ◆排泄介助 ◆食事介助 ◆褥瘡予防 ◆拘縮予防 ◆その他	・地域密着介護ホーム まんてん小谷 ・地域密着介護ホーム まんてん塩津 ・特別養護老人ホーム まんてん塩津	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護福祉士 言語聴覚士 理学療法士 看護師						
		認知症介護講座	認知症の方への対応について、紙芝居を使って、楽しくわかりやすくお話しします															介護福祉士 (認知症実践者研修 修了者) 認知症シスター研修 修了者					
15 ①	介護サービスの利用と仕組みについて	介護保険制度の説明や、利用方法について	(福)青祥会 特別養護老人ホーム 青芳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護支援専門員 社会福祉士 介護福祉士 等	無料	長浜市 川道町2572	72-8311	72-8312	問い合わせ受付時間 平日 9:00～17:30 開催日 原則平日 (土日祝日は 要相談)	
	認知症予防について	認知症の予防について															管理栄養士 社会福祉士 介護福祉士 等						
	高齢者の栄養	高齢者の栄養について																					
28	高齢者の環境整備と福祉用具について	環境整備や福祉用具選びで気を付けたいことや使用体験	(有)ふれあいサポート	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	福祉用具プランナー管理指導者 福祉用具専門相談員	無料 交通費のみ	長浜市 口分田町528-21	64-1114	64-2229	問い合わせ受付時間 及び開催日 平日 9:00～17:00		

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考							
	題目	内容		長	六	南	神	北	西	神	浅	比	鹿	高							木	余	西				
				浜	荘	里	照	里	田	井	わ	姫	北	月							本	之	浅	井			
9 ②	ここが知りたい「介護保険制度」	「介護保険ってどんな制度？」 どのような時に、どのようなサービスをどのような手順で利用できるのか紹介します	しゃきょうケアプランセンター びいす	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							介護支援専門員等	無料	長浜市 神照町288-1	65-8268	53-0011	希望日の1か月前までに依頼申込み		
			しゃきょうケアプランセンター えいる								●	●	●	●								長浜市 湖北町速水1860	78-2211	78-2212			
			しゃきょうケアプランセンター らいと											●	●	●	●					長浜市西浅井町 塩津浜1795	88-8181	88-8100			
	介護を学ぼう！	食事、排せつ、着がえ、移乗などの介護のポイントを紹介します	しゃきょうヘルパーステーション こくあ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							介護福祉士等	無料	長浜市 内保町480-3	74-8200	74-8177			
			しゃきょうヘルパーステーション あとれ											●	●	●	●					長浜市木之本町 黒田1221	82-5615	82-5688			
対象地域指定	9 ②	レクリエーションで 日常の楽しみを	身体の機能向上、日常生活の精神的な「はり」と「生きがい」が生まれるレクリエーションを紹介します。	リハビリデイサービス 東部			●		●	●	●									介護福祉士等	無料 ※創作活動を伴う場合は材料等実費負担	長浜市 東上坂町1000	65-6263	53-1880	希望日の1か月前までに依頼申込み		
				神照リハビリ デイサービス	●	●	●																長浜市 神照町288-1	65-8270		53-0011	
				リハビリデイサービス 浅井									●											長浜市 今荘町859-1		74-1411	74-1413
				デイサービス いろはの湯										●	●									長浜市 宮部町3445		73-8112	73-8113
				リハビリデイサービス 湖北											●									長浜市 湖北町速水1860		78-2144	78-2223
				しゃきょう デイサービス 高月												●								長浜市高月町 西部物73-1		85-5700	85-5721
				リハビリデイサービス 伊香の里アネックス														●	●					長浜市木之本町 千田53		82-8130	82-5721
				しゃきょう小規模多機能 型居宅介護 ひなたぼっこ														●						長浜市木之本町 田部647-1		59-3340	59-3341
				しゃきょう デイサービス 伊香の里														●	●					長浜市木之本町 黒田1221		82-5611	82-5688
				リハビリデイサービス 西浅井																			●	長浜市西浅井町 塩津浜1795		88-8181	88-8100

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考				
	題目	内容		長浜市	六角郷	南郷	北郷	西郷	神保町	浅井	比叻	湖月	高本	余本	西浅井										
対象地域指定	9 ② 介護予防講座 ～脳活のすすめ～ 『講義+頭の体操』または 『講義+身体の体操』を選択	認知症という病気の理解、関わり方について講義、予防体操を紹介します	リハビリデイサービス 東部			●	●	●	●										介護福祉士等 (認知症実践者研修 修了者)	無料	長浜市 東上坂町1000	65-6263	53-1880	希望日の1か月前までに依頼申込み	
			神照リハビリ デイサービス	●	●	●																長浜市 神照町288-1	65-8270		53-0011
			リハビリデイサービス 浅井								●											長浜市 今荘町859-1	74-1411		74-1413
			デイサービス いろはの湯									●	●									長浜市 宮部町3445	73-8112		73-8113
			リハビリデイサービス 湖北												●							長浜市 湖北町速水1860	78-2144		78-2223
			しゃきょう デイサービス 高月													●						長浜市高月町 西物部73-1	85-5700		85-5721
			リハビリ デイサービス 伊香の里アネックス														●	●				長浜市木之本町 千田53	82-8130		82-5721
			しゃきょう小規模多機能 型居宅介護 ひなたぼっこ															●				長浜市木之本町 田部647-1	59-3340		59-3341
			しゃきょう デイサービス 伊香の里															●			●	長浜市木之本町 黒田1221	82-5611		82-5688
			リハビリデイサービス 西浅井																		●	長浜市西浅井町 塩津浜1795	88-8181		88-8100

	出前講座内容		事業所	対象地域													派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考				
	題目	内容		長浜	穴	南	神	北	西	神	浅	比	鹿	高	不	余							西			
対象地域指定	12	レクリエーション	・体力向上のための体操 ・介護方法 ・認知症ケア	通所介護施設 咲くら	●	●	●														介護福祉士等	交通費 1キロ毎30円	長浜市 富田町482-1	72-5311	72-5333	職員の勤務状態、体制により要相談
	13	レクリエーション	音楽療法・回想療法	なごみ庵はる	●	●	●														介護福祉士	交通費 1キロ毎30円	長浜市 富田町482-1	72-3232	72-3333	職員の勤務状態、体制により要相談
	14	レクリエーション	・歌 ・ゲーム ・認知症予防	JA北びわこ ゆめまるくらぶ																	なし	無料	長浜市 湖北町速水2721	78-8777	78-2522	
	15 ②	介護保険制度について	介護保険の使い方、制度について説明	(福)青祥会 西部ケアプラン センター	●	●	●	●	●	●											介護支援専門員	無料	長浜市 朝日町19-3	65-8389	65-8351	職員の勤務状態、体制により要相談
		認知症のある方への接し方	認知症のある方への接し方について	(福)青祥会 長浜長寿 デイサービス センター	●	●	●	●	●	●											介護福祉士	無料		63-5999	63-5999	
	15 ③	よくわかる介護保険 ～介護保険を知って 介護に備えましょう～	介護が必要になったら介護保険を使う。でも、具体的にどうすればいいの？そんな疑問にお答えします	(福)青祥会 アンタレス ケアプラン センター																	介護支援専門員	無料	長浜市 加田町3360	68-4111	68-4131	
		高齢者のための食生活	高齢者の状態に応じた食事形態の紹介、食事の作り方、栄養、バランスなどをわかりやすくお話しします	(福)青祥会 アンタレス	●	●	●	●	●	●											管理栄養士					
		認知症介護は認知症を知ることから	認知症の特徴を知ることによってどのように介護すればよいかが見えてきます																		作業療法士等					

	出前講座内容		事業所	対象地域													派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
	題目	内容		長浜	六郷	南郷	神保	北郷	西黒	神田	浅井	比叻	虎北	湖月	高本	余之							西浅	
対象地域指定	15 ④	転倒予防につながる活動や体操	転倒予防についての話と運動	長浜 メディケアセンター	●	●	●	●	●	●	●								理学療法士 作業療法士	無料	長浜市 加田町2984-1	65-2011	65-2014	平日に限る
		認知症予防につながる活動や体操	認知症予防についての話と活動		●	●	●	●	●	●	●													
		フレイル、サルコペニアについて	フレイル、サルコペニアについての話と運動		●	●	●	●	●	●	●													
		高齢者の住環境、福祉用具について	住環境や福祉用具についての話と使用体験		●	●	●	●	●	●	●													
		高齢者のための食生活	飲み込みづらさのある方、食事が進まない方が、健やかな毎日を過ごすための食事についての話		●	●	●	●	●	●	●													
		病気と上手におつきあいするための食生活	高血圧、糖尿病、脂質異常症の食事療法についての話		●	●	●	●	●	●	●													
		高齢者のよくある病気について	高齢者がかかりやすい病気の説明		●	●	●	●	●	●	●													
16	元気UPTレーニング	体力や筋力UP、脳トレなどを組み合わせたトレーニングをご紹介します	リハビリディレラ	●	●	●	●	●	●								看護士	1回 500円	長浜市 大辰巳町36	50-7449	50-7367			
	気になる病気	皆さんが気にされている病気についてわかりやすく説明		●	●	●	●	●	●															

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考			
	題目	内容		長浜	六郷	南郷	神保	北郷	西郷	黒田	神田	浅井	比叡	戸田	湖北							高月	木之本	余呉
対象地域指定	17	転倒予防	運動機能向上に効果のある体操指導	(福)芳醇会 ケアステーション かけはし															理学療法士	無料	長浜市 湖北町山本4290	79-8966	79-8970	開催日は平日に限る 職員の勤務状態や職員体制により要相談
		レクリエーション	脳トレなどのレクリエーション																					
	18	認知症を学ぼう	認知症の人への理解と対応について	(福)湖北真幸会 特別養護老人ホーム 湖北水鳥の里															社会福祉士	無料	長浜市 湖北町延勝寺 1844	79-8100	79-0410	その他:地域の老人会等への施設内の会議室・ホール等の貸出可
		介護保険サービスの使い方	制度やサービスの具体的な利用方法について																					
	19	転倒予防	講義と体操の実施	リハビリ デイサービス いっぽん															看護師 介護福祉士	無料	長浜市 高月町高月167	85-5443	53-0001	1か月前までに申込みの上、時間帯等相談、調整
		介護保険サービスについて	介護サービスの使い方、種類、申請の流れ	ケアプラン いっぽん															介護支援専門員					
	20	転倒予防	転倒予防に必要な筋肉と、普段の生活の中で取り組むことができる簡単な体操の指導	リハビリテーションセンター いそ															理学療法士	無料	米原市 磯1729-1	0749-52-2002	0749-52-1126	問い合わせ受付時間 平日 9:00~17:00 開催は職員の勤務状況・体制により要相談
		今からできる認知症予防	講義と運動で60分程度																					
	21	健康教室	疾病別講話	にしあざい診療所															医師 ●看護師 理学療法士	無料	長浜市 西浅井町大浦 2590	89-0012	89-0030	

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
	題目	内容		長浜市	六角亭	南郷	北郷	西郷	神田	浅井	比叡	湖月	高本	余之	西浅井								
対象地域指定	22	健康寿命を延ばそう	(福)近江薫風会 特別養護老人ホーム スマイル	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	保健師 看護師 介護福祉士 等	無料	米原市 寺倉603-1	0749- 54-8201	0749- 54-8211	希望日の1か 月前までに依 頼申込みの 上、時間帯等 相談、調整
		認知症について		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
		介護技術		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
		いつか来る介護の生活		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
		高齢者の衣服選びについて		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
23	脳トレ体操	脳トレと体を動かす体操を組み合わせ て運動をします	田中ケアサービス(株) ORANGE(オレンジ)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康運動指導士 健康福祉運動指導者 健康運動実施指導者 機能改善ヨガインストラクター	無料 ※1回のみ	長浜市 曾根町1248	51-9101	51-9102	受付時間 8:30~17:30	
	健康体操	ミニボールやタオルを使うなどご 希望に合わせて体操を行います		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
	ヨガ	初めての方や高齢者の方でも できるヨガを行います		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							
24	フレイル教室	高齢者のフレイル予防に役立つ 体操をお伝えいたします。 運動機能の向上や維持に役立つ 情報の提供	デイブラザ ゆるりは NEXT サテライト	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	機能訓練指導員	無料 交通費のみ	長浜市 八幡東町308-4	59-3980	65-3322	土・日のみ 可能		

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考				
	題目	内容		長浜	六郷	南郷	北郷	西郷	神保	浅井	ひび	戸田	湖沼	高木							余本	西浅		
対象地域指定	25 ①	健康について	浅井東診療所															医師 看護師 管理栄養士 作業療法士 歯科衛生士	無料	長浜市 野瀬町828番地	76-8111	76-8100	ご要望に合わせた内容に変更可能です。対象地域ではなくてもご相談ください。Zoom等のオンライン講座も対応できます。	
		介護予防(転倒・骨折)について		骨や筋肉を強くするための運動指導、集団体操や筋力に必要な栄養のお話														医師 看護師 管理栄養士 作業療法士 介護福祉士						
		認知症について		認知症の基本的なお話や治療、対応方法など						●														医師 看護師 管理栄養士 作業療法士 歯科衛生士
		お口の健康について		口の健康と手入れ方法、口腔体操、嚥下体操など																				
		食事・栄養について		高齢期に必要な栄養や食事の摂り方など																				
	25 ②	元気で幸せに生きる処方箋	浅井診療所														医師 看護師	無料	長浜市 当目町84-7	74-1209	74-1002	ご要望に合わせた内容に変更可能です。対象地域ではなくてもご相談ください。Zoom等のオンライン講座も対応できます。		
	26	レクリエーション	デイサービスセンター ほほえみ	●	●	●	●	●	●								認知症ケア専門士 介護福祉士	無料	長浜市 下坂中町200-1	68-4014	68-4010	希望日の1か月前までに依頼申込み 職員の勤務状態、体制により要相談		
	演歌体操	元気で過ごす為の脳トレーニングになるゲーム、クイズ																						

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考				
	題目	内容		長浜市	六角郷	南郷	北郷	西郷	神保町	浅井	比叡	湖沼	高木	木之本							余呉	西浅井		
対象地域指定	27	介護予防・転倒予防	正しい知識を身につけ、理学療法士が運動指導を行います。															堤整形外科 通所リハビリテーション	理学療法士	参加者 1名につき 500円	長浜市 八幡中山町393-1	62-9191	62-4477	受付時間 8:30～17:00
		フレイル予防について	フレイルの知識、理学療法士が伝える運動指導を行います。	●	●	●	●	●									ご要望ございましたらご相談ください。							
		介助方法の指導・福祉用具の選定	介護で膝・腰痛になっていませんか？関節の負担を少なくする方法を指導します。																					希望日の1か月前までに依頼申込み日時・時間は要相談
	29	やさしい認知症介護	認知症に対する理解や対応について	介護老人保健施設 湖北やすらぎの里														介護支援専門員 介護福祉士	無料	長浜市 木之本町黒田 1221	82-3725	82-3744	問い合わせ 受付時間 水・日・祝日を 除く 9:00～17:00	
		介護老人保健施設について	老健施設の紹介とデイケアサービスについて								●	●	●	●	●	●								