



2025 年 3 月発行

KUROSE

つながる BOOK

住民と専門職が地域で出会い、つながっていく。。

『つながる BOOK』は、黒瀬地域の福祉施設や医療機関等と協力し、地域の専門職などが行う「出前講座」をとりまとめた冊子です。

自治会の住民が集う場面や、サロン、通いの場などで活用いただければ幸いです。

出前講座を通じて地域での困りごとや、ちょっとした相談ができる住民と専門職の関係づくりも目指して作成しています。

ぜひ、お気軽にご活用ください。



つながり 気づき 支え合う みんなが主役の地域をめざして

発行責任：社会福祉法人東広島市社会福祉協議会 黒瀬支所

出前講座目次

講座内容の詳細や講師については、各ページを参考にしてください。

ページ	No.	タイトル	時間 (分)
2 ページ	①	認知症サポーター養成講座	60
	②	認知症の予防	60
	③	認知症予防ゲーム	40
	④	解説！認知症の基本と健康な脳の保ち方	45
3 ページ	⑤	体ぽかぽか体操	30
	⑥	若返る！いきいきリズム体操	30
	⑦	何歳からでも筋肉量は増やせる	30
	⑧	音楽に合わせて体を動かそう！	40
	⑨	デイケアのリハビリを体験してみよう！	40
	⑩	脳血管障害を知り、健康な生活を楽しもう	45
	⑪	いつまでも楽しく暮らすために大事な「膝」について知ろう！	45
	⑫	便秘の改善について	45
	⑬	脱水・栄養指導に対する栄養指導	60
	⑭	日々の食事簡単に済ませていませんか？	30
	⑮	心臓について学ぼう	60
4 ページ	⑯	いつまでも美味しく食べよう(口腔体操)	45
	⑰	腰痛について学ぼう	45
	⑱	薬の正しい飲み方について	40
	⑲	リハビリ型デイサービスについて	45
	⑳	アンチエイジングはお口の健康から！	50
	㉑	「ケアマネさん」って何をしてくれる人？	30
5 ページ	㉒	お金と介護保険	30
	㉓	介護保険で利用できる福祉用具	60
	㉔	火災死者 70%逃げ遅れないために！	45
6 ページ	㉕	あなたを救う応急手当のあれこれ	45
	㉖	高齢者の権利擁護	60
	㉗	未来ノートの活用	60
	㉘	トラブル事例に学ぶ相続対策	60
	㉙	お金の管理に役立つ制度	60
	㉚	体力測定会	120

		これより 黒瀬生涯学習センターのメニュー	
ページ	No.	タイトル	時間 (分)
7 ページ	1-1	楽しい健康体操	60
	1-2	ズンバゴールド	60
	1-3	イスに座ってできるフラダンス	60
	1-4	3B（さんびー）体操	60
	1-5	ボケない・こけない・寝つかない ための操体法	60
	1-6	脳トレ体操	60
	1-7	自分で体を整えるケアトレーニング	60
	1-8	ピラティス	60
	1-9	体幹を鍛える気功太極拳	60
8 ページ	2-1	脳トレにも効果あり!折り紙教室	60
	2-2	大人の貼り絵アート教室	120
	2-3	押し花アート教室	60
	2-4	生活に役立つハーブ教室	90
	2-5	ハーバリウム教室	60
	2-6	脳トレフラワーアレンジメント教室	60
	2-7	パステルヒーリングアートセラピー教室	60
9 ページ	3-1	未来ノートを読む	60
	3-2	やさしい終活のすすめ	60
	3-3	ラクラク元気タイム	90
	3-4	歌で学ぶ人権教室 ～RYOJIのwell-beingライブ&トーク～	60
	3-5	五感を感じる手焙煎コーヒー体験	120
10 ページ	4-1	防犯について	60
	4-2	防犯実践講座	90

出前講座内容一覧

講座名（所要時間のめやす）開催可能日
主な講座の内容
担当する講師（職名など）

認知症に関すること（話をきいたり、ゲームをしたり、参加者同士での意見交換などをします）

① 認知症サポーター養成講座（60分～90分） 平日のみ

地域の現状や認知症についての基本を学びます。

担当：黒瀬地域包括支援センター

その他：1ヵ所につき年1回まで

② 認知症の予防（60分） 平日PMのみ

認知症についての基本を学びます。

担当：真愛病院（看護師）

③ 認知症予防ゲーム（40分） 平日のAMのみ

楽しいゲームで認知症を予防しよう！

担当：もみじ園（デイケア職員）

④ 解説！認知症の基本と健康な脳の保ち方（45分～60分） 平日のみ

物忘れと認知症の違い、認知症の予防について知ろう！

担当：キンモクセイ東広島（デイサービス職員）

健康に関すること（体を軽く動かします）

⑤ 体ぽかぽか体操（30分） 平日のAMのみ

体操やツボ押しで基礎体温をあげて感染症を予防しよう！

担当：もみじ園（デイケア職員）

⑥ 若返る！いきいきリズム体操（30分） 平日のPMのみ

頭と体を使って体操をしよう！

担当：さくら園（デイサービス職員）

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)開催可能日
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

⑦何歳からでも筋肉量は増やせる(30分) 土・日・祝も可能

手軽にできる運動について学ぼう!

担当: 黒瀬コスモス園(デイサービス職員)

⑧音楽に合わせて体を動かそう!(40分) 平日のみ

音楽に合わせて楽しく手軽にできる体操やゲームをします。

担当: 社協黒瀬支所(ケアマネジャーほか職員)

⑨デイケアのリハビリを体験してみよう!(40分) 平日のAMのみ

立ち座りや着替えなど、実際のリハビリ動作を体験してみよう!

担当: もみじ園(デイケア職員)

⑩脳血管障害を知り、健康な生活を楽しもう(45分~60分) 平日のみ

脳の健康を維持するために大切なことを知ろう!

担当: キンモクセイ東広島(理学療法士)

⑪いつまでも楽しく暮らすために大事な「膝」について知ろう!

(45分~60分) 平日のみ

痛み、変形、手術、リハビリ、トレーニングなどのことを知ろう!

担当: キンモクセイ東広島(理学療法士)

健康に関すること(座ってお話を聞くことが中心になります)

⑫便秘の改善について(45~60分) 平日PMのみ

腸内環境を整え、免疫力アップについてお教えします。

担当: 真愛病院 介護医療院(看護師)

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)開催可能日
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

⑬ 脱水・食事に対する栄養指導(60分) 平日 PM のみ

いつでも起こる脱水・栄養障害について食事面でのアドバイスをお話します。

担当：真愛病院(管理栄養士)

その他：曜日によっては開講が難しい場合があります。

お気軽に当院までご相談ください。

⑭ 日々の食事簡単に済ませていませんか?(30分) 土・日・祝も可能

効果的な栄養の摂り方を知ろう!

担当：黒瀬コスモス園(デイサービス職員)

⑮ 心臓について学ぼう(60分) 平日 PM のみ

大切な心臓や血管について、分かりやすく話をします。

担当：真愛病院(医師・看護師)

その他：外来や往診の都合上、申し込みはお早めをお願いします。

⑯ いつまでも美味しく食べよう(45~60分) 平日 PM のみ

いつまでも食事が美味しく食べられるよう、楽しく出来る口腔体操をします。

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

⑰ 腰痛について学ぼう(45~60分) 平日 PM のみ

腰痛について知り、体操をして体を動かしましょう。

担当：真愛病院(理学療法士)

⑱ 薬の正しい飲み方について(40分) 平日の木曜以外の午後が可能

「食後」の薬は食事をしていないと飲めない?? 実は意外な真実が!!

担当：セルム薬局(薬剤師)

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)開催可能日
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

⑱ リハビリ型デイサービスについて(45分～60分) 平日のみ

リハビリに特化したデイサービス、キンモクセイの紹介!

担当: キンモクセイ東広島(デイサービス職員)

⑳ アンチエイジングはお口の健康から!(50分) 土曜も可能

口腔ケアの大切さを知り、アンチエイジングをめざそう!

担当: 日本訪問歯科協会(エリアスタッフ古賀健志)

介護保険に関すること

㉑ 『ケアマネさん』って何をしてくれる人?(30分) 土・日・祝も可能

介護保険やケアマネジャーの役割を知ろう。

担当: 黒瀬コスモス園(ケアマネジャー)

㉒ お金と介護保険(30分) 土・日・祝も可能

介護保険のサービス利用っていくら必要? 気になるお金のあれこれを聞いてみよう!

担当: 黒瀬コスモス園(ケアマネジャー)

㉓ 介護保険で利用できる福祉用具(60分) 平日のみ

「福祉用具」を見て・触れて・体験してください。

担当: ケムコ商事(福祉用具専門員)

その他(演習や測定など)

㉔ 火災死者70% 逃げ遅れないために!(45分) 土・日・祝も可能

火災発生! あなたはどう行動しますか?

命を守るために必要な適切な判断と行動について学びます。

担当: 東広島消防署南分署(消防士)

出前講座内容一覧

講座名（所要時間のめやす）開催可能日
主な講座の内容
担当する講師（職名など）

②⑤ あなたを救う応急手当のあれこれ（45分） 土・日・祝も可能

いざという時に役立つ応急手当について学びます。

担当：東広島消防署南分署（消防士・救急救命士）

②⑥ 高齢者の権利擁護（60分） 平日のみ

高齢者の虐待や金銭管理などの問題、成年後見制度について学びます。

担当：黒瀬地域包括支援センター

②⑦ 未来ノートの活用（60分） 平日のみ

自分の医療や介護に対する希望を家族や医師に伝える方法などを学びます。

担当：黒瀬地域包括支援センター

②⑧ トラブル事例に学ぶ相続対策（60分） 平日のみ 他は要相談

円滑な相続に向けた情報を提供致します

担当：広島銀行 黒瀬支店（支店職員）

②⑨ お金の管理に役立つ制度（60分） 平日のみ 他は要相談

介護状態になってしまった時のお金の管理について情報を提供致します

担当：広島銀行 黒瀬支店（支店職員）

③⑩ 体力測定会（2～3時間程度） 木曜日のみ（6月中旬～8月末除く） その他は要相談

体組成計・骨密度・認知機能など日々の健康増進への取り組みを測定しよう！

担当：広島国際大学しあわせ健康センター（先生と学生）

出前講座内容一覧

(公財) 東広島市教育文化振興事業団
担当：黒瀬生涯学習センター

※注意：原則 1 サロンにつき 2 回までの利用とさせていただきます。
お申込み・お問い合わせは黒瀬生涯学習センター ☎0823-82-1100 (平日 8 時 30 分～17 時 00 分)

ご注意ください！

このページからは、黒瀬生涯学習センターが主催する出前講座となります。
お申込み、お問い合わせは、黒瀬生涯学習センターへお願いします。

◆黒瀬生涯学習センター TEL：0823-82-1100 (平日：8 時 30 分～17 時 00 分)

健康維持に関するメニュー

1-1. 楽しい健康体操 (60～90 分)

懐かしい昭和歌謡のメロディーに合わせて
体を動かすことで、心も体も健康に！



1-2. ズンバゴールド (60 分)

リズムカルな音楽に合わせて無理なく体を動かすダンス
エクササイズです (本来はラテンの陽気なリズムの曲を
使用しますが日本の歌謡曲も意外とイケちゃいます♪)



1-3. イスに座ってできるフラダンス (60 分)

優しい音楽に合わせて体を動かします
皆で一緒に楽しみましょう！



1-4. 3B (さんびー) 体操 (60 分)

遊びの要素を取り入れ、用具を使った楽しい体操です
※用具使用料 1 人 50 円



1-5. ボケない・こけない・寝つかないための操体法 (60 分)

痛みに向き合う操体法で、自分の体のことを知ろう！
民間療法の野草のお話も聞けます

新

1-6. 脳トレ体操 (60 分)

楽しく体を動かすことでフレイル予防を目指します

※注意：原則 1 サロンにつき 2 回までの利用とさせていただきます。
お申込み・お問い合わせは黒瀬生涯学習センター ☎0823-82-1100 (平日 8 時 30 分～17 時 00 分)

1-7. 自分で体を整えるケアトレーニング (60 分～90 分)

- A：骨盤ケアトレーニング
- B：自分で出来るリンパマッサージ
- C：ゆるめて鍛える体作り (フレイル予防について)

1-8. ピラティス (60 分)

タオルを使ったエクササイズで、ケガをしない体作りを目指します
体の正しい動かし方の学び直しにピッタリ！

1-9. 体幹を鍛える気功太極拳 (60～90 分)

呼吸に集中してゆったりと動く太極拳は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い転倒防止につながります



日常生活にいろどりを添える物作りメニュー

2-1. 脳トレにも効果あり！折り紙教室 (60 分) ※材料費が必要

- A：すぐに使える実用作品作り
- B：季節にあった作品作り

2-2. 大人の貼り絵アート教室 (120 分)

身近な新聞紙が、あっと驚くアート作品に変身？！
やってみると楽しくて、なおかつ脳トレにも効果あり



2-3. 押し花アート教室 (60 分) ※材料費が必要

美しく咲いた花を乾燥処理し、花の一番きれいな状態を保ちながら色紙飾りを作ります



新

2-4. 生活に役立つハーブ教室 (90 分) ※材料費が必要

- A：ハーブのクリーム作り+ハーブティー
(リラックス効果あり、認知症にも期待大)
- B：スプレー作り+ハーブティー
(虫よけや消臭に効果あり)
- C：サシェ (匂い袋) 作り+ハーブティー



出前講座内容一覧

(公財) 東広島市教育文化振興事業団
担当：黒瀬生涯学習センター

※注意：原則 1 サロンにつき 2 回までの利用とさせていただきます。
お申込み・お問い合わせは黒瀬生涯学習センター ☎0823-82-1100 (平日 8 時 30 分～17 時 00 分)

2-5. ハーバリウム教室 (60～90 分) ※材料費が必要

ガラスボトルにドライフラワーやブリザーブドフラワー
と専用液を入れておしゃれなインテリア雑貨を完成させ
ます



2-6. 脳トレフラワーアレンジメント教室 (60 分) ※材料費が必要

フラワーアレンジをしながら、指先の機能や色彩感覚などを刺激し
ましょう
楽しみながら脳トレ効果も望めます



2-7. パステルヒーリングアートセラピー教室 (60～90 分) ※材料費が必要

パステルアートにカラーセラピーの要素を取り入れた
パステルを粉状にして描くアートです
初心者の方絵の苦手な方でも簡単に描くことができます
パステルの優しい色合いに癒されてみませんか？



学びに関するメニュー

3-1. 未来ノートを読む (60 分)

未来ノートを使って「今までの自分」を振り返り、「これからの自分」を見つめ直
すきっかけ作りに！子ども達に迷惑をかけないために、今からやっておくべきこと
などを教わります

3-2. やさしい終活のすすめ (60～90 分)

遺言書の必要性や作成の仕方、公正証書遺言の特長やメリット、作成方法につ
いてわかりやすく教わります
また将来、自分や家族が十分な判断能力を持てなくなった時、どう備えて
おけば良いのかなど、身近な問題として考えていきます

3-3. ラクラク元気タイム (60～90 分)

手指を使った「指ビクス」に始まり、楽しい替え歌や懐かしい
昭和歌謡を歌ったり、ゲームをしたりと頭も体も心も元気にな
れる内容です 腹話術の人気者「てっちゃん」もやって来ます！



※注意：原則 1 サロンにつき 2 回までの利用とさせていただきます。
お申込み・お問い合わせは黒瀬生涯学習センター ☎0823-82-1100 (平日 8 時 30 分～17 時 00 分)

3-4. 歌で学ぶ人権教室

～RYOJI の well-being ライブ＆トーク～ (60～90 分)

歌を交えた楽しい雰囲気の中でいきいきと生きるためのヒントを皆で一緒に見つけましょう！「これからの自分の生き方を見直せた」「これからの人との関わり方を考える良いきっかけ作りになった」といった感想をいただいています



3-5. 五感を感じる手焙煎コーヒー体験 (120 分) ※材料費が必要

コーヒーの歴史的なお話を聞いたり、コーヒーの生豆を触ったり先生による手焙煎のデモンストレーションを見学後、手焙煎にチャレンジします

自分が焙煎したコーヒーと市販のコーヒーの飲み比べをし、味の違いを体験します

味の違いがわかるかな???



防犯に関するメニュー

4-1. 防犯について (60 分)

高齢者をねらった金融犯罪トラブルについてのお話です

振り込め詐欺にあわないための対策や特殊詐欺のよくある手口など、聞けば防犯の意識が高まります！

(※依頼先の都合により、6 月・7 月は対応不可)

4-2. 防犯実践講座 (90 分)

訪問詐欺にあわないためのポイントを学んだり、迷惑電話の対応の仕方を実践し、皆で意見交換し合うことで効果的に 1 人 1 人の防犯意識を高めていきます



お申込みについて

開催日の 1 か月前までにお申し込み下さい

出前講座は各施設や病院・事業所等の職員が講師として皆様の地域へお伺いいたします。

申込みや開催についてのご相談は、社会福祉協議会黒瀬支所へお願いします。
(7ページから10ページまでの講座は黒瀬生涯学習センターへお願いします)

申込みの流れ

1. 申込み

出前講座一覧の中から、希望する内容を選び「申込書」を社協へ提出してください。 ※開催の1か月前までにお申し込みください。

2. 講師との調整（社協が行います）

「申込書」を元に、社協が講師への連絡を行います。
日程調整等が終わり、訪問日が決まりましたら、確認の連絡を訪問する講師から申込者へ直接連絡をしてもらいます。(しばらくお待ちください)

3. 講師との打ち合わせ（申し込み者が行います）

講師から申込者へ連絡がありましたら、会場の設備や準備物等、当日の詳細等について打ち合わせをお願いします。

申込み際のご注意

講座をお申込みいただく際には、次の点について予めご了承ください。

- ① 訪問に際し、講師が所属する施設や事業所において、感染症対策等で業務上マスクの着用が義務づけられている場合は、マスクを着用させていただくことがあります。
- ② 講師が所属する施設や事業所において、施設利用者への対応等を優先しなければならない場合、予定していた日に職員の派遣ができないこともあります。

申込み日 年 月 日

申込者 (団体)	【団体名】	
	【代表者】 氏名 TEL :	【当日責任者】 氏名 TEL :
希望する講座	番 号	テ ー マ
特に聞きたいこと		
開催日	第1希望日時 年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分	
	第2希望日時 年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分	
開催場所	会館名 (住所) など	
参加予定 人 数	人	
準備可能 機 材	申込者側で準備可能なものに○をつけてください。 椅子 ・ 机 ・ 黒板 ・ スクリーン ・ プロジェクター	
その他		

【申込み・問い合わせ】

東広島市社会福祉協議会黒瀬支所
〒739-2612 東広島市黒瀬町丸山 1286-1
TEL : 0823-82-2026 / FAX : 0823-81-0340
メール : kurose@soyokazenet.jp

【黒瀬生涯学習センターの主催の

出前講座に関してはこちら】

(公益) 東広島市教育文化振興事業団
黒瀬生涯学習センター
〒739-2624 東広島市黒瀬町菅田 10
TEL : 0823-82-1100 / FAX 0823-83-4001



つながるBOOKは、多くの方々の協力を得て作成しています。（順不同）

名 称	住所等 電話番号・メール
医療法人真慈会 真愛病院	東広島市黒瀬町兼広 279 0823-70-4011
賀茂セルム薬局	東広島市黒瀬町南方 797-1 0823-83-1655
ケムコ商事株式会社	東広島市黒瀬町丸山 1425 0823-27-7500
社会福祉法人葵新生会 特別養護老人ホームさくら園 介護老人保健施設もみじ園	東広島市黒瀬町乃美尾 555-1 0823-83-6060
社会福祉法人白寿会 黒瀬コスモス園	東広島市黒瀬町丸山 24-6 0823-82-2888
デイサービスセンター キンモクセイ東広島	東広島市黒瀬檜原西2丁目 1610-1 0823-36-2147
常翔学園 広島国際大学 しあわせ健康センター	東広島市黒瀬学園台 555-36
一般社団法人 日本訪問歯科協会	エリアスタッフ 古賀 健志さん メール:t-koga@sosdentist.org
日本ヒーリングアート協会	ティーチャー 藤岡葉子 さん メール:rsf19131@nifty.com
広島銀行 黒瀬支店	東広島市黒瀬町川角579-1 0823-82-7113
東広島消防署 南分署	東広島市黒瀬町大多田 1496-5 0823-82-0119
(公財)東広島市教育文化振興事業団 東広島市黒瀬生涯学習センター	東広島市黒瀬町菅田 10 0823-82-1100
社会福祉法人白寿会 東広島市黒瀬地域包括支援センター	東広島市黒瀬町丸山 1333 0823-82-0203
社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会黒瀬支所	東広島市黒瀬町丸山 1286-1 0823-82-2026

みんなのちからに ありがとう

