



つながるBOOK

●河内圏域版●



河内圏域つながる交流会作成：令和7年3月

地域の皆様へ

「つながるBOOK 河内圏域版」は、河内地域の福祉施設や関係機関等と協力し作成した出前講座メニューBOOKです。

出前講座をきっかけに地域の皆様とつながり、何かあった時にご相談いただけるような「顔の見える関係づくり」を目指しています。

地域の集まりの場（サロンや通いの場など）でこの「つながるBOOK 河内圏域版」をご活用いただければ幸いです。

● 河内いちまる会～ゆかいな仲間たち～とは？ ● ● ● ●

令和6年5月に発足。河内圏域の社会福祉施設等が連携し、地域の皆様との顔の見える関係づくりを大切に、河内地域を元気にできるような活動づくりに取り組んでいます。

【 河内いちまる会参加施設 】～順不同～

- ・デイサービス ハッスルこうち
- ・デイサービス たまぼこの里・リビングたまぼこ
- ・小規模多機能ホーム みのりの里河内
- ・グループホーム ジューンベリーの家
- ・介護老人保健施設 葵の園・広島空港
- ・ヘルスケア入野デイサービス
- ・東広島市社会福祉協議会 河内支所



河内圏域版 出前講座メニュー 目次

No.	講師派遣先	テーマ	所要時間	ページ
1	グループホーム シューンベリーの家 	音楽的回想療法	30～40分	1
2		手話を楽しみましょう！	30～40分	1
3	介護老人保健施設 葵の園・広島空港 	星野インストラクターと Dancing time ♪	60分	1
4	デイサービス ハッスルこうち 	リズム体操  ギターに合わせて	30分	1
5		口腔体操	20分	1
6	ヘルスケア入野 デイサービス 	転倒予防体操	30分程度	2
7	小規模多機能ホーム みのりの里河内 	棒体操とデュアルタスクで 身体と脳を鍛えましょう！！	30分	2
8	北部（福富・豊栄・河内） 地域包括支援センター	皆様に合った施設選びについて	30～60分	2
9		認知症サポーター養成講座	60～90分	2
10		音楽に合わせてリズム指体操	30分	2
11		イスに座ってできる脳トレ体操	60分	3
12		LINEで繋がろう♪	60分×3回	3
13		高齢者の唄の効果	ご希望時間	3
14		折り紙でバラを折ろう	90分	3
15		簡単おやつ講座	60分	3
16	東広島市生活支援センター	東広島市生活支援センターの役割	30分程度	4
17	東広島市子育て・障がい 総合支援センターはあとふる	障がい者虐待の防止について	30分	4
18		発達障がいについて	30分	4
19	社会福祉協議会 河内支所 	やってみよう！コミュニケーション麻雀	60分～90分	4
20		手先を動かしてSDGsなもの作り	60分～90分	4



河内圏域版 出前講座メニュー 一覧

1	音楽的回想療法	グループホーム ジュンベリーの家
【内容】 大正～昭和の活動を振り返りましょう。(時代を音楽とともに振り返る)		
【講師】 グループホーム ジュンベリーの家		【所要時間】30～40分
必要物品:延長コード		
2	手話を楽しみましょう!	グループホーム ジュンベリーの家
【内容】 日々のあいさつ～日常でよく使う簡単な言葉を手話で表現してみましょう。		
【講師】 グループホーム ジュンベリーの家		【所要時間】30～40分
必要物品:人数によってはマイク		
3	星野インストラクターと Dancing time♪	介護老人保健施設 葵の園・広島空港
【内容】 健康運動実践指導者の資格を有する職員とともに、しっかりと身体を動かしましょう!		
【講師】 健康運動実践指導者:星野文吾		【所要時間】60分
人数:会場スペースと要相談 必要物品:参加者の椅子		
4	リズム体操 🎸ギターに合わせて	デイサービス ハッスルこうち
【内容】 ギターの曲に合わせて身体を動かそう!		
【講師】 ギター奏者職員、補助職員		【所要時間】30分
必要物品:参加者の椅子		
5	口腔体操	デイサービス ハッスルこうち
【内容】 楽しく口腔体操をしてみましょう!		
【講師】 介護職員		【所要時間】20分
必要物品:参加者の椅子		



6	転倒予防体操	ヘルスケア入野デイサービス
【内容】『転ばない身体づくり』に取り組みましょう！		
【講師】 理学療法士		【所要時間】30 分程度
必要物品:参加者の椅子		
7	棒体操とデュアルタスクで身体と脳を鍛えましょう！！	小規模多機能ホーム みのりの里河内
【内容】 2つのことを同時に行う事をデュアルタスクと言い、脳が活性化するとされています。 歌をうたいながら身体を動かして、脳と身体を鍛えましょう！！		
【講師】 職員1名		【所要時間】30分
必要物品:ラジカセなど(音楽を流すもの)、参加者の椅子		人数制限:10名程度
8	皆様(対象の方)に合った施設選びについて	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 ご利用者様に合った施設選びをご提案します。		
【講師】 有志の方		【所要時間】30分～60分
必要物品:特になし		
9	認知症サポーター養成講座	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 認知症について正しい理解と適切な対応について学びましょう。		
【講師】 包括職員・キャラバンメイト		【所要時間】60分～90分
必要物品:特になし		
10	脳も体もリフレッシュ！！ ～ 音楽に合わせてリズム指体操 ～	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 歌を歌いながら、指や体を動かしてリフレッシュしましょう。		
【講師】 包括職員		【所要時間】30分
必要物品:特になし		



11	脳も体もリフレッシュ！！ ～ イスに座ってできる脳トレ体操 ～	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 椅子に座ってどこでもできる体操です。脳も体も活性化させましょう。		
【講師】 包括職員		【所要時間】60分
必要物品:動きやすい服装、水分補給できるもの、タオル		
12	LINE で繋がろう♪	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 孫や家族と LINE でやりとりしましょう。		
【講師】 包括職員		【所要時間】60分×3回コース
必要物品:スマホ、Wi-Fi 環境		
13	高齢者の唄の効果 ～さまざまな歌を通して～	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 ピアノ演奏で、童謡・クラシックなどさまざまな歌を通して癒しの時間を過ごしましょう。		
【講師】 有志の方		【所要時間】ご希望の時間
必要物品:ピアノ		
14	折り紙でバラを折ろう	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 1枚の紙でバラを折りましょう。		
【講師】 包括職員		【所要時間】90分
必要物品:折り紙		
15	簡単おやつ講座	北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター
【内容】 みたらし団子 や くずもち など、みんなで作って楽しもう。		
【講師】 包括職員、社協職員		【所要時間】60分
必要物品:材料		

16	東広島市生活支援センターの役割	東広島市生活支援センター
【内容】 仕事、お金、家族のことなどの相談窓口である生活支援センターの説明		
【講師】 相談支援員(社会福祉士)		【所要時間】30分程度
必要物品:特になし		
17	障がい者虐待の防止について	東広島市子育て・障がい総合支援センター はあとふる
【内容】 障がい者虐待とはどのような行為をさすのか事例を紹介しします。また、虐待を見聞きした場合の相談先についてお伝えします。		
【講師】 職員 1~2名		【所要時間】30分
必要物品:特になし		
18	発達障がいについて	東広島市子育て・障がい総合支援センター はあとふる
【内容】 発達障がいの基本的な特性や、接し方のポイントなどをお伝えし、発達障がいへの理解を深める機会とします。		
【講師】 職員 1~2名		【所要時間】30分
必要物品:特になし		
19	やってみよう！ コミュニケーション麻雀	東広島市社会福祉協議会 (河内支所)
【内容】 手のひらサイズの牌(パイ)を使うコミュニケーション麻雀。誰でも気軽に楽しみ、介護予防や認知症予防にも効果があると言われています。		
【講師】 社協職員		【所要時間】60分~90分
必要物品:机(180cm×180cmになるように組み合わせる)、机に合った椅子		
20	手先を動かしてSDGsなもの作り	東広島市社会福祉協議会 (河内支所)
【内容】 脳トレになり、SDGsにもつながる『新聞エコバッグ』を作りましょう。		
【講師】 社協職員		【所要時間】60分~90分
必要物品 : 特になし		

申込み方法

1

メニューの中から希望する講座を選び
【申込書】に記入する。

2

社会福祉協議会 河内支所あてに申し込む

★電話 082-420-7011

★Fax 082-437-0281

★メール kouchi@soyokazenet.jp



3

講師との調整は社協が行い

調整後 申込者に【決定通知】を行います。

注意事項

日程調整の都合上、開催日の1か月前まで
にお申込みをお願いします。



河内圏域版 出前講座【申込書】

申込日	年 月 日	
申込者	【団体名】	
	【代表者】	【当日責任者】
	TEL	
	FAX	
	E-mail	@
希望する講座	番 号	テ ー マ
特に聞きたい事		
開 催 日	第1 希望	月 日(曜日) 時 分～ 時 分
	第2 希望	月 日(曜日) 時 分～ 時 分
開催場所	名 称	
	住 所	
参加予定人数	人	
準備可能物品	※申込み者側で準備できる必要物品があれば記入してください。	
備 考		



【申込み先】 東広島市社会福祉協議会 河内支所
 電話：082-420-7011
 Fax：082-437-0281

「つながるBook河内圏域版」協力機関

デイサービス ハッスルこうち

デイサービス たまぼこの里・リビングたまぼこ

小規模多機能ホーム みのりの里河内

グループホーム ジューンベリーの家

介護老人保健施設 葵の園・広島空港

ヘルスケア入野 デイサービス

東広島市北部(豊栄・福富・河内)地域包括支援センター

東広島市生活支援センター

東広島市子育て・障がい総合支援センター はあとふる

東広島市社会福祉協議会 河内支所

「つながるBOOK」および申込み用紙は社協ホームページからもダウンロードできます。

QRコードをご活用ください。



【申し込み先】

東広島市社会福祉協議会 河内支所

電話 082-420-7011

FAX 082-437-0281

メール kouchi@soyokazenet.jp

