



No.	テーマ	内容	講師例
1	救急法	心肺蘇生法（AEDの操作も含む）について、知識と技術の習得を目指します。子どもの心肺蘇生法を学ぶことも可能です。 ※教材費がかかります（52～206円/人） また、ケガの手当て、包帯の使い方、骨折時の固定などを学ぶことも可能です。	医師／看護師
2	子どもの病気やケガについて	子どもを大切に育てるために、乳・幼児期に起こりやすい病気やケガの手当て、事故の予防について、知識と技術の習得を目指します。※教材費がかかります（52～206円/人）	医師／看護師
3	地域における高齢者支援	誰もが迎える高齢期を健やかに生活するために必要な、健康増進の知識や高齢者の支援や健康について、一緒に考えましょう。	看護師
4	膝痛・腰痛予防	膝痛・腰痛の痛みの原因や改善と予防について、その場で行える簡単な予防体操を行いながら運動の必要性を解説します。	理学療法士
5	糖尿病について	糖尿病の症状や治療法、予防のための食事や運動のポイントなどについてお話します。	医師／看護師 ／薬剤師
6	認知症について	認知症の症状と特徴や対応のポイント、頭と体を同時に使う認知症予防体操“コグニサイズ”などを行い、認知症への理解を深めます。	医師／看護師
7	病院・医院のかかり方	かかりつけ医とは？セカンドオピニオンって何だろう？ 医療機関のかかり方についてご説明します。	看護師
8	小児虐待について	しつけと虐待の違い、子育てに必要な資源や支援、健全な子育てについてお話します。（教員、保護者対象）	看護師
9	こころの健康について	ストレス対処のコツ（一般成人向け）や思春期の子どもへの対応（保護者向け）について一緒に考え学びましょう。	臨床心理士
10	薬ってなに？ もっとよく知ろう！	お薬の飲み方や管理方法、お薬の気になる基礎知識や情報についてお話します。	薬剤師
11	がん治療の最新情報	日々変化するがん治療について、最新の治療法や情報についてお話します。	医師／看護師 ／薬剤師
12	介護保険を知ろう！	介護保険のアウトラインとサービス利用の流れについて、具体的な活用方法を説明します。	ケアマネジャー
13	災害について ～もしもの時に備えて～	もしもの時に備えて、災害が及ぼす身の回りの影響、気を付けたい病気や症状などわかりやすくお話します。	医師／ 看護師 他
14	フレイルって何だろう？	健康と要介護状態の間（年をとって活力が低下した状態）の方を「フレイル」と呼びます。簡単な予防運動やセルフチェックや言い、フレイルへの理解を深め、元気な身体と心で明るく楽しい生活を送りましょう。	理学療法士 ／作業療法士 ／言語聴覚士
15	がんについての相談 何でも講座	がんが心配、また、がんになったらどこに相談すればいいのか。どなたにでも知っておいていただきたい「がん相談窓口」についてお話します。がん相談支援センターは、がんがある・ない、自院・他院に限らず、がん全般に関する相談、治療、療養中の栄養相談、就労相談に応じます（ミニ相談会あり）。	看護師／ 医療ソーシャルワーカー