

## おおきまち出前講座メニュー一覧(令和8年度)

※講座メニューにない場合は相談に応じますので担当課へお尋ねください。

講座番号	タイトル	内容紹介	時間	担当課 電話番号
1	障がい者福祉制度	障がい者への福祉制度をまずは知ることから始めませんか？	30分	福祉課 32-1060
2	成年後見制度	認知症や障がいのある人など、判断能力に不安があっても、安心して暮らせるための成年後見制度を説明します。	60分	
3	自分らしく生きるための人生会議	《もしバナゲーム》 もし、余命わずかと言われたら、あなたは何を大切にしたいですか？皆さんと一緒にカードを使って「もしも」の話をしましょう。 ※1か所最大25名まで	60分	
4	もしもの時に役立つノート	《エンディングノート》 自分自身に何かあったときに備えて、必要な情報を残すためのノートです。ご自分の「意思」をエンディングノートに書いて、自分らしい終活を考えてみませんか？ (人数制限なし)	60分	
5	かかりつけ薬剤師を知っていますか	いくつもの病院から出されるお薬は一緒に飲んでもいいの？など、かかりつけ薬剤師を持てば相談できることもあります。かかりつけ薬剤師のことを学びませんか？(平日のみ)	60分	
6	知っておきたい「在宅医療」と「介護」の備え	病院の治療だけでなく、自宅や施設で療養しながら生活を支える「在宅医療」。そしてそれを支える「介護」の仕組みをわかりやすく説明します。	60分	
7	認知症サポーター養成講座	認知症という症状を知って、声掛けや支援の方法を学びましょう。(平日のみ)	90分	
8	認知症～予防と備え～	日常生活で無理なく行える認知症予防をお話します。	60分	
9	地域でたのしく通える場所・居場所づくりを行ってみませんか？	(※高齢者対象講座) ふれあいいきいきサロン事業の説明とレクリエーションゲームを行います。 いきいきサロンがない地区にお勧めです！	60分	
10	からだと脳の健康度チェック	(※高齢者対象講座)(火曜～金曜日のみ) 今の身体状況をアンケート記入で確認したり、物忘れチェックをゲーム感覚で行ったりします。 (65歳以上が集まる団体、年8か所限定)	100分	
11	あなたも「ゲートキーパー」になろう！	悩んでいる人への接し方や話の聴き方のコツを分かりやすく説明します。大切な人や地域を守るために私たちにできることを一緒に考えてみませんか？	60分	

講座 番号	タイトル	内容紹介	時間	担当課 電話番号
12	みんなで楽しく健康 運動	誰でも安全にできる軽い運動で楽しく体を動かしていきます。運動スタッフが皆さんのもとにうかがい、運動方法をお伝えします。 ※月曜日、5/7、7/21、9/24、10/13、11/24、1/12、3/23を除く	60分	健康課 32-1280
13	専門職が伝えたい健康のキホン	特定健診・高齢者健診やがん検診受診、その他健康づくりの事をお伝えします。 ①これからの健康づくり(保健師) ②健康的に食事をとろう(管理栄養士) ③意外と大事なお口の健康(歯科衛生士)	60分	
14	無理なく楽しくアクア スポーツジム体験	健康福祉センターでのトレーニングやストレッチなどを体験できます。健康福祉センターを利用してみたい皆さんにおすすめです。送迎希望は、申し込み時に相談ください。 ※水・木・土曜日のみ(年5団体) ※別途入館料が必要です。	10:00～ (60分)	
15	自治総合計画と町の財政	自治総合計画と町の財政をお話します。	40分	企画財政課 32-1036
16	読み聞かせで広がる本の世界	子育てサークルから老人クラブまで、対象者に合わせた絵本の読み聞かせを行います。 ※原則、月曜日以外	60分	地域づくり課 32-1047
17	男女共同参画の地域づくり	地域の活動に不可欠な男女共同参画を考えましょう。	60分	
18	つながる地域の宝 ～文化財紹介～	神社や伝統行事など地域の文化財のことを学びませんか？※原則、月曜日以外	60分	
19	相続と遺言と空き家	元気なうちに「相続・遺言・空き家」の事を考えてみませんか？	60分	産業振興課 (おおきブランド推進室) 32-8444
20	大木町循環のまちづくり	なぜ分別をするのか？大木町循環のまちづくりの取組みと、資源ごみの分別の事をお話しします。	60分	環境課 32-1120
21	災害に対する日頃からの備え	災害時にみんなで支えあう仕組みづくりを一緒に考えませんか？	50分	総務課 32-1035