

テーマ	内容	時間 (そのほかご希望に沿います)	備考	担当者
人生の振り返りで「イキイキ脳」を作る	自分の人生を振り返ったことがありますか？人生の振り返りは、感情や脳機能を賦活し、今後の人生の活力にもなります。	90～120分	準備：思い出の写真や音楽（レコード）を準備してください。	宇都宮賢一
だれもが住みやすい工夫（福祉用具を含む）	自分の家は住みやすいですか？老若男女だれもが住みやすい家を環境について講義します。また、環境に溶け込む福祉用具なども紹介します。	45分～90分		福田淳
街のユニバーサルデザインはどこにあるか？	ユニバーサルデザインは街やあなたの生活に溶け込んでいます。どこにあるかわかれば、もっと生活が豊かになります。誰もが暮らしやすいデザインについて講義します。要望に応じて実際に街へ出かける体験実習も行います。	45分～90分		福田淳
腰痛予防教室	※一般人向け、産業分野向けに分けて講義します。 ・腰痛発症のリスクから予防方法を講義・実技します。 ・腰痛予防に効果のある運動面・心理面からのアプローチを紹介します。	45分 ～ 90分	筆記用具・動きやすい服装	鈴木哲
転倒予防教室	・転倒予防に必要な知識を講義します。 ・転びやすい身体か否か、転倒リスクを測定します。 ・転びにくい身体を作るための体操を紹介します。	45分 ～ 90分	筆記用具・動きやすい服装	木村愛子
運動不足を解消しよう！ 体操教室	・運動と健康について講義します。全身持久力の向上や、ダイエットの方法、理論について講義し、実際に運動を行います。	45分 ～ 91分	筆記用具・動きやすい服装	橋村康二
糖尿病予防教室 食事と運動	糖尿とはどのような病気か、どうすれば予防できるのかを講義します。	45分 ～ 92分	筆記用具	橋村康二
高齢者に多い疾患 老年病、老年症候群の予防	心・技・体のバランスを崩しやすい高齢者の特徴について講義します。老年病や老年症候群への理解を深め、ケアの方法と予防法について講義・実技します。 ①老年期の特徴と老年症候群 ②生活習慣から引き起こされる老年症候群 ③高齢期に多い疾患の特徴とケア	45分～90分	筆記用具	石倉健一
スポーツ外傷 ウォーミングアップ・クールダウンの重要性	①最高のパフォーマンスを発揮するためにはどのようなウォーミングアップをすればよいか、科学的根拠に基づき、講義・実技します。 ②スポーツ後の疲れを翌日に残さないためにはどのようなクールダウンを行えばよいか、科学的根拠に基づき、講義・実技します。 ③障害予防に重要な体の柔軟性を効果的に向上させる方法を、科学的根拠に基づき、講義・実技します。	45分～90分	場所：体育館 服装：動きやすい服装	木村愛子
テーピングの巻き方：足部編	・足首の捻挫を予防するテープの巻き方を講義・実技します。	45分～90分	服装：半ズボン 経費：テーピング代金 (人数によって増減)	木村愛子
人との関わり	・人という存在の意味について講義します ・人との基本的な関わり方について講義します	45分～90分		平岡千昭
職場でのメンタルヘルス	・経営側の取り組み方について講義します ・職員個々の取り組み方について講義します	45分～90分		平岡千昭
職場でのチームワーク	・集団の成長や集団内で起こる様々な現象について講義します ・多職種との協業のあり方について講義します	45分～90分		平岡千昭