

令和8年度出前講座

番号	講座名	内容	担当講師
1	骨粗しょう症性の予防	骨を丈夫に保つ日常生活とは	看護師 理学療法士
2	フレイル予防の食生活	生活習慣病予防の 食生活のポイント	管理栄養士
3	おいしく減塩をしよう	おいしく減塩するポイント	管理栄養士
4	おしっこの話	尿の正常な排泄から失禁、 骨盤底筋体操	看護師
	うんちの話	便の正常な状態から 排便困難まで	看護師
5	糖尿病ってどんな病気	糖尿病の基礎知識から豆知識	看護師
6	感染症の対策と予防 ～まずは手洗いから～	一般的な感染とは何か。 その予防としての 手指衛生の方法について	看護師
7	医療介護における親と 自分自身の終活について	上手に老い、最後まで 自分らしく生きるために	看護師
8	在宅で出来る 皮膚のケアについて	爪の悩み、タコなどで お困りの方の相談、ケアの 仕方について	訪問看護師
9	自分でできる 乳がん検診	乳がん検診について、 自己検診方法を学ぶ	放射線技師 看護師