

／ あがらで延ばそら!健幸寿命 /

串本町出前講座

40-65歳におすすめ

1 60分

理想のカラダづくり講座

保健センター



2 60分

骨コツ健康講座

保健センター

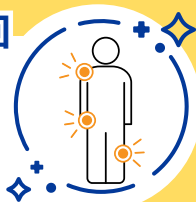


65歳以上におすすめ

4 90分×2回

地域リハビリテーション
活動支援事業

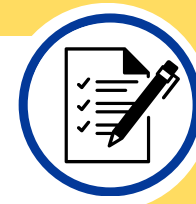
地域包括支援センター



5 30分

介護保険の
申請手続きについて

福祉課



75歳以上におすすめ

3 60分～

フレ!フレ!
フレイル予防応援講座

住民課



どなたでも

6 90分

認知症サポーター
養成講座

地域包括支援センター



7 30分～

ピンピン(健康)
キラリ(いきがい・絆)

地域包括支援センター



8 60分～

ジオパーク講座

産業課



ご利用にあたってのお願い
(必ずご一読ください)

- 串本町に在住のおおむね10人以上が参加予定の団体に限ります。
- 費用は原則無料です。
内容によって材料費がかかることがあります。
- 講座希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。
日程の調整はいたしますが、ご希望に添えないこともございます。あらかじめご了承ください。
- 会場確保や準備、参加者への連絡は団体で行ってください。

希望する講座の担当課に、直接お申し込みください。

1 理想のカラダづくり講座

インボディ(体成分分析装置)を使って身体の状態を計測し、その結果をもとに理想のカラダをつくる生活習慣について一緒に考えてみませんか？



福祉課 串本町保健センター
連絡先 0735-62-6206

2 骨コツ健康講座

骨密度測定を実施し、ご自身の骨の状態を知りましょう。元気な骨を保つために、栄養・運動などの生活習慣について見直してみませんか？



福祉課 串本町保健センター
連絡先 0735-62-6206

3 フレ！フレ！ フレイル予防応援講座

フレイル予防について入門編～基礎編～応用編まで各専門職から学びます。
ご相談に応じて内容を組み合わせることが出来ます。



住民課 医療保険・年金グループ
連絡先 0735-62-0561

4 地域リハビリテーション 活動支援事業



2回のフレイル予防講座です。
1回目は、フレイル予防に関するミニ講話、インボディ、体力測定を実施します。
2回目は、専門職による結果説明を行います。



福祉課 地域包括支援センター
連絡先 0735-62-6005

5 介護保険の 申請手続きについて

介護保険を使った介護サービスを利用するために必要な申請手続きの仕方や、その後の認定調査、審査会での判定の流れ、適切な申請時期について説明します。

福祉課 介護保険グループ
連絡先 0735-62-0562

6 認知症サポーター養成講座



地域や職域・学校などで認知症の方や、家族を温かく見守るサポーターとして活躍するための講座です。認知症になっても暮らしやすい町をつくりましょう。



福祉課 地域包括支援センター
連絡先 0735-62-6005

7 ピンピン(健康) キラリ(いきがい・絆)

住み慣れた地域で最後まで楽しく笑って暮らすための秘訣を知って、優しい地域の中で元気に過ごしましょう。
ご希望でレクリエーションも追加できます。



福祉課 地域包括支援センター
連絡先 0735-62-6005

8 ジオパーク講座

南紀熊野ジオパークの自然景観や動植物、そこに築かれた文化や歴史などについて学ぶ講座です。ジオパークガイドが見どころ「ジオサイト」をご案内しますので、歩いて地域の魅力を体感することができます。

産業課 商工観光グループ
連絡先 0735-62-0557

講座を受けて健康ポイントを貯めよう



付与メニューは、まぐトルマークが目印です。
健康ポイントについて詳しくは、下記二次元コードからご確認ください。



二次元コードを読み取ると、串本町ホームページ対象講座の情報がご確認いただけます。