

令和 7 年度 出前講座等一覧

No.	出前講座の名称	講座内容 ※どのような講座か分かるように記入してください	対象者				時間（分）	講座形態	担当部署	連絡先	備考
			小学生		中学生	一般 (高校生以上)					
			(低学年)	(高学年)							
1	大切な血管を守ろう	生活習慣を工夫して血管を守り、病気を予防する。				○	30～60	講話	健康づくり課	576-3736	※ご希望の内容・日時・場所をお知らせください。担当者から日程調整のご連絡を差し上げます。
2	大切な血管を守ろう 血圧編	血管のしくみと自分の体を知る。				○	30～60	講話			
3	大切な血管を守ろう 血糖編	糖のしくみを知ると体の不思議がわかる。				○	30～60	講話			
4	認知症と生活習慣	認知症の予防のための生活習慣とは。				○	30～60	講話			
5	かしこい塩分の摂り方について	健康を維持するための、かしこい塩分の摂り方※「塩味の感じ方チェック」体験あり。				○	30～60	講話			
6	からだに合った食事について	『食べ方』で変わる元気力アップの方法				○	30～60	講話			
7	歯周病を防いで健康を保とう	しっかり食べるためのお口（歯）の手入れ、全身の健康をおびやかす歯周病の予防法				○	30～60	講話			
8	健口長寿への正しい口腔ケア	心と健康を元気に保つため、お口の手入れ法				○	30～60	講話			
9	伊達市健康づくり出前講座（元気づくり体験をしよう）	自分の体調や体力に合わせて、ストレッチや筋トレで身体を動かし、心身をリフレッシュします。	○	○	○	○	30～90	ワークショップ・実技	高齢福祉課	575-1148	※都度実施
10	楽しく体を動かそう 体と脳のエクササイズ	介護予防・認知症予防のための運動方法を紹介します。	○	○	○	○	60	ワークショップ・実技		575-1125	※時間・形態・内容は要相談
11	認知症って何？基本的な知識を学ぼう	認知症の症状や相談先、早期発見のポイントなど、基本的な知識を幅広く学ぶ講座です。	○	○	○	○	60	講話			※都度実施
12	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の方への接し方を学び、認知症の方やその家族の応援者としてできることを考える講座です。	○	○	○	○	90	講話			※都度実施
13	伊達の養蚕を知ろう	パワーポイントを使用して、伊達の養蚕業の特徴や魅力を紹介します。また当時使われていた養蚕の道具を間近で見たり、触れたりすることができます。	○	○	○	○	45	講話	生涯学習課	573-5804	
14	伊達氏の歴史について知ろう	伊達の地で活躍した先人達や伊達の遺跡について、学ぶことができます。また、実際に発掘調査で出土した土器などを見たり、触れたりすることができます。	○	○	○	○	45	講話			