

令和7年度版



きりしま元気一番!講座のご案内

地域のひろばや老人クラブの集まりなど地域の集いの場に専門職の講師を派遣します。講座は1時間程度で、講師代は無料です。

<講座内容> ※講座は、最大2講座までの申込となります。ご了承ください。

講座番号	講座内容	概要	担当講師
①	薬剤師に聞く！ 何種類以上の薬を飲んでいれば 体に毒？ ※上記以外にお聞きになりたい内容がありましたら、事前にお知らせください。	高齢者ではさまざまな疾患を合併し、お薬が増えていくという現状が問題となっています。 あなたのお薬は何種類？薬って減らせるの？ 薬剤師にいろいろ聞いてみましょう。 ※お薬手帳をお持ちください。	始良地区薬剤師会
②	『私のアルバム』を作成して みませんか？ ～これからも自分らしく 過ごせるように～	これまで歩んできた人生の道のりやこれからの希望を書き記してみませんか？ ※講座の中で、希望者には実際に記載していただきます。	霧島市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員
③	認知症になっても 自分らしく過ごせるように	認知症になっても自分らしく今までの生活が送れるように、相談窓口への早めの相談が大切です。霧島市の取り組みをふまえ、認知症についてお話しします。	霧島市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 認知症初期集中支援チーム員
④	ちょい足し フレイル予防で 元気な身体づくり	今の生活をちょっと見直し、ちょい足しで元気生活を続けましょう！	霧島市地域包括支援センター 保健師・看護師
⑤	こころも身体も元気になる 食事の工夫	1日3食しっかり食べる大切さと、たんぱく源となる食品を無理なくとり入れられる工夫などをお伝えします。	霧島市役所 長寿介護課 管理栄養士
⑥	口腔ケアと健口体操^{けんこう}で おいしく食べてフレイル予防	口腔ケアと健口体操 ^{けんこう} の習慣で、かむ力と飲み込む力を強くして、おいしく食べて口から健康な心と身体を作りましょう！	霧島市役所 長寿介護課 歯科衛生士
⑦	お口の機能と筋肉の意外な関係	飲み込みや発話など、お口の機能と筋肉の関係、またその鍛え方についてお伝えします。	霧島どんサポートの会 言語聴覚士
⑧	体力を知って健康づくり	体力測定を行います！ ご自分の身体状況を知るきっかけとして活用ください。	霧島どんサポートの会 理学療法士
⑨	自分でできる骨盤底筋体操 ～頻尿・尿漏れさようなら～	尿漏れや歩行能力にも関連のある骨盤底筋群に対する運動とお話をさせていただきます。 ※ハンドタオルをお持ちください。	霧島どんサポートの会 理学療法士
⑩	毎日気軽に脳トレーニング	脳と日常生活の関係について脳トレを実践しながらお伝えします。	霧島どんサポートの会 作業療法士

※お申し込み状況によっては、ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

※地域のひろば以外のグループについては、参加者名簿を添付してください。

【お問い合わせ先】 〒899-4394 霧島市国分中央三丁目45番1号
霧島市役所 長寿介護課 長寿福祉グループ ☎64-0704

※申込書は裏面です

令和7年度 きりしま元気一番！講座申込書

講座申込書は、
霧島市ホームページから
ダウンロードできます。

【申込先】霧島市役所 長寿介護課 行 ※送信票不要

FAX : 45-1900 または メール: kou-shou@city-kirishima.jp

申込日 令和 年 月 日

自治会名・グループ名等	例) 霧島地区自治会		
ふりがな 申込者氏名	例) きりしま たろう 霧島 太郎 (ふりがな)		
申込者の連絡先(携帯・電話)	例) 090-0000-0000		
講座を希望する場所	例) 霧島公民館	スクリーン・ホワイトボード・白壁 のいずれか (あり・なし)	
参加予定人数	例) 20人 人		

※講座は、最大2講座までの申し込みとなります。ご了承ください。

講座 番号	講座内容	希望講座 ○をつけて ください。 ※最大2つまで	希望日時
①	薬剤師に聞く！ 何種類以上の薬を飲んでいれば体に毒？		月 日 曜日 時 分～ 時 分
②	『私のアルバム』を作成してみませんか？		月 日 曜日 時 分～ 時 分
③	認知症になっても自分らしく過ごせるように		月 日 曜日 時 分～ 時 分
④	ちょい足し フレイル予防で元気な身体づくり		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑤	こころも身体も元気になる食事の工夫		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑥	口腔ケアと健口体操 ^{けんこう} でおいしく食べてフレイル予防		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑦	お口の機能と筋肉の意外な関係		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑧	体力を知って健康づくり		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑨	自分でできる骨盤底筋体操		月 日 曜日 時 分～ 時 分
⑩	毎日気軽に脳トレーニング		月 日 曜日 時 分～ 時 分

※上記の申込書をファックスかメールまたは市役所長寿介護課（別館1階）②窓口に直接ご提出ください。

<受講申し込みについての注意点>

必ず、別紙『「令和7年度きりしま元気一番！講座」の申し込みについて（お願い）』
をご一読いただき、お申込みください。

「令和7年度きりしま元気一番！講座」の申し込みについて（お願い）

1. 講座申し込みについて

講座を希望される日の2か月前までにお願いします。お申し込みの状況によっては、ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

※年度始めの申し込みをお勧めします。

※講座申し込み後に日程や講座の変更をお願いする場合はご連絡させていただきます。

2. 講座が実施できない日程

※下記の日程は、講座の実施ができません。ご注意ください。

4月	1日(火)～30日(水)
5月	1日(木)～6日(火)
7月	19日(土)、20日(日)、21日(月)
8月	9日(土)、10日(日)、11日(月)、13日(水)、14日(木)、15日(金)
9月	13日(土)、14日(日)、15日(月)、20日(土)、21日(日)、22日(月)、23日(火)
10月	11日(土)、12日(日)、13日(月)
11月	1日(土)、2日(日)、3日(月)、22日(土)、23日(日)、24日(月)
12月	20日(土)、21日(日)、26日(金)～31日(水)
1月	1日(木)～5日(月)、10日(土)、11日(日)、12日(月)
2月	11日(水)、21日(土)、22日(日)、23日(月)
3月	20日(金)～31日(火)

3. 講座番号①、⑦、⑧、⑨、⑩について

①（薬剤師）、⑦～⑩（言語聴覚士、理学療法士、作業療法士）の5講座については、ご希望が多い講座であることから、令和7年度に初めてお申し込みされる地区（グループ）から、優先してご案内させていただきます。あらかじめご了承ください。

4. 地域のひろばで申請する場合

年度当初に、地域のひろばの年間計画を作成される際に、お申し込みいただくとスムーズに申し込みできます。「令和7年度きりしま元気一番！講座申込書」を長寿介護課へご提出ください。本講座の講師代は無料です。

【お問い合わせ先】

〒899-4394 霧島市国分中央三丁目45番1号

霧島市役所 長寿介護課 長寿福祉グループ ☎ 64-0704