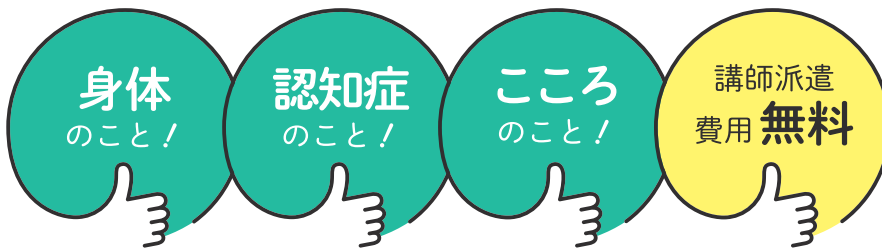




訪問します！ イムスグループの
出張講座



各分野の専門家達が
皆さまの健康づくりをお手伝い！



イムスグループの職員が自治会や施設、学校などに訪問し
医療・介護に役立つ勉強会の講師を務めます！



\\ こんな時にご活用ください！ //

使い方 **1** 地域包括支援センター
の年間行事に

使い方 **2** 町内会・老人クラブ
のサロンなどに

使い方 **3** 区民・地域の方々の
講座に

使い方 **4** 施設の入所者さま・職員さま
の勉強会に

使い方 **5** 学校・PTA・児童館
の行事に

使い方 **6** 企業・会社の職員さま
の健康促進に

開 催 概 要

日時 平日 9:30 ~ 15:30 まで
(1 講座 60 分程度)

内容 裏面講座メニューを参考に
お気軽にご相談ください

費用 講師派遣の費用は無料です

お申込みはこちら

イムス仙台サービスセンター
(西仙台病院 地域医療連携室内)

TEL **022-398-5526**

実施予定日の 2 か月前までにお申込みください

- 会場準備・会場費用負担は申込団体でお願いします。
- 業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。
- リモート講座をお申込みの場合は、事前にご利用になる PC 等の環境を確認させていただきます。

WEB からもお申込みできます！



◆◆ 出張講座 MENU ◆◆

下記よりお好きな講座をお選びください

リハビリ編

- 1 ウォーキングの効果と方法
- 2 ロコモティブシンドロームの予防
- 3 寝たきりや要介護になるリスクについて
- 4 お口の健康と誤嚥性肺炎予防
- 5 転倒予防のためのトレーニング
- 6 ストレッチと体にやさしい筋トレ
健康運動・脳トレゲーム
- 7 フレイル予防について
- 8 自宅でできる体操

心理編

- 1 不安やストレスとの上手な付き合い方
- 2 こころのリラクセス法 ～呼吸法と筋弛緩法～
- 3 意外と身近なうつ病の知識
- 4 高齢者の閉じこもり・うつの予防
- 5 介護者のこころのケア
- 6 不眠について知って対策
- 7 精神科の病気について知ろう

栄養・食事編

- 1 おうちで作ろう！介護食
～安全でおいしい食事作り～
- 2 丈夫な骨を作るには？
コツコツ実践で骨粗しょう症予防
- 3 食事で認知症予防
- 4 今すぐやろう、感染予防！
～免疫力 UP の食事～
- 5 みんなで発見、低栄養

医療編

- 1 これって乳がん？そんな時は…
- 2 虐待と身体拘束、不適切ケアについて
- 3 お薬との付き合い方 ～飲み方・種類など～
- 4 知っておきたい感染対策！

認知症編

- 1 認知症を知ろう！
- 2 認知症リスクを減らすためにできること
- 3 認知症の方とのかかわり方
- 4 脳トレにチャレンジ
- 5 軽度認知症を知ろう！
- 6 認知症の行動・心理症状（BPSD）を知ろう！

お申込みはこちら

イムス仙台サービスセンター
(西仙台病院 地域医療連携室内)

TEL **022-398-5526**

実施予定日の2か月前までにお申込みください

メニュー以外でも
ご希望の内容がありましたら
お気軽にご相談ください

WEB からもお申込みできます! ▶▶▶▶▶



業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。