

令和8年度 「ふれあいいきいきサロン」内容 “お役立ち一覧”

| No. | 区分 | 内容 | 詳細 | 時間 | 依頼先/講師 | 連絡方法 | 備考 | | | |
|-----|-------|----------------------|-----------------------------------|-------------|---------------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 1 | 講話等 | 佐久市 出前講座「まちづくり講座」 | 佐久市出前講座「まちづくり講座」一覧表参照 下記網掛けは抜粋 | | 佐久市役所(各課) | ☎62-2111(代表) | 申請書提出 | | | |
| | 講話 | 地域の防災・減災について | 地域の災害リスクを知ろう、事前の心構え、災害時の避難行動について | 45分 (相談) | 佐久市役所危機管理課 | ☎62-3008 | 指導員派遣申請書提出 | | | |
| | 講話 | 健康講話Ⅰ | 成人病 等 | 45分 | 佐久市役所健康づくり推進課 | ☎62-3189 | 職員派遣申請書提出 | | | |
| | 講話 | 健康講話Ⅱ | ストレスについて 等 | 30分 | | | | | | |
| | 講話・実技 | ぴんころ栄養講座 | ぴんころ食の調理実習、家庭のみそ汁塩分濃度測定 等 | 45分 | | | | | | |
| | 講話 | 口腔機能向上について | 口腔機能について、口腔体操 等 | 40分 | | | | ☎63-3781 | 歯科指導申込書提出 | |
| | 講話 | 感染症予防について | 生活の中でできる感染症予防対策について | 30分 | | | | ☎62-3527 | 職員派遣申請書提出 | |
| | 講話 | 地域医療を守るために | かかりつけ医を持ちましょう | 30分 | | | | ☎62-3524 | 職員派遣申請書提出 | |
| | 講話・実技 | 歩行計測・歩き方改善講座 | 歩行計測、歩き方改善運動 | 60分～ 90分 | | | | | 職員派遣申請書提出 | |
| | 講話 | ごみの分別及び減量化について | ごみの分別について | 40分 | | | | 佐久市役所生活環境課 | ☎62-3094 | 職員派遣申請書提出 |
| | 講話 | 特殊詐欺・悪質商法等被害防止について | 特殊詐欺・悪質商法等被害防止対策 | 30分 | | | | | ☎62-3094 | |
| | 講話 | デマンドワゴンさくっとの利用について | デマンドワゴンさくっとの利用方法、運転免許返納時の特典紹介 | 30分 | | | | | | |
| | 講話・実技 | 介護予防のための運動 | 気軽にできる健康体操 | 60分 | 佐久市役所高齢者福祉課 | ☎62-3157 | 職員派遣申請書提出 | | | |
| | 講話 | 達者がいちばん栄養講座 | ぴんころ長寿いろはカルタで楽しく栄養について学ぶ | 60分 | | | | | | |
| | 講話 | シニア世代のための栄養講座 | 食生活のポイント、1日に摂りたい食品の目安量 等 | 30分～ 60分 | | | | | | |
| | 講話 | フレイル予防講話 | フレイルって何？フレイルを予防するためのポイント | 30分～ 60分 | | | | | | |
| | 講話 | 認知症予防講話 | 認知症を正しく理解し予防しよう | 30分～ 60分 | | | | | | |

令和8年度 「ふれあいいきいきサロン」内容 “お役立ち一覧”

| No. | 区分 | 内容 | 詳細 | 時間 | 依頼先/講師 | 連絡方法 | 備考 |
|-----|-------|---------------------------|----------------------------------|-------------|--------------------------|----------------|------------|
| | 講話 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症に対する正しい知識(症状、接し方等)を学び、地域で支えよう | 90分 | | | |
| | 講話 | 古い仕度講座 | 自分や家族の「古い」への心構え | 40分～ 60分 | | | |
| | 講話 | 自分や家族の最期を考える | どのように最期を迎えたいか、支えたいか考える | 45分 | 浅間総合病院 医療相談室 | ☎67-2295 | 2か月前までに |
| | 講話・実技 | いきいき呼吸体操 | 運動不足による息切れを予防しましょう | 45分 | | | |
| 2 | 講話 | 薬に関すること | 正しい薬の使い方・病気と薬の関係等 薬剤師によるお話 | | 佐久市役所高齢者福祉課/佐久薬剤師会 | ☎62-3157 | |
| 3 | 講話 | 健康講話 | 季節の健康講話、介護保険、運動、病気の予防等 | 10分～ 30分 | 地域包括支援センター | お近くの地域包括支援センター | |
| 4 | 講話 | 特殊詐欺防止・紙芝居 | 詐欺防止の話及び紙芝居 | | お住まいお近くの警察署へ | | |
| 5 | 講話 | 交通安全・特殊詐欺防止・腹話術 | 講話及び実技交えて指導 | | 長野県交通安全教育支援センター | ☎026-292-3030 | 指導員派遣申請書提出 |
| 6 | 講話 | 成年後見制度について | 成年後見制度についてのお話 | 15分～ 30分 | さく成年後見支援センター | ☎88-8339 | |
| 7 | 講話・実技 | 健康に関すること | 歯科・腰痛・正しい歩き方等 | | お住いの近くのクリニック等 | 直接依頼 | (有料の場合有) |
| 8 | 講話・実技 | 健康生活支援講習 | 血圧測定、体操、健康講話 | | 日本赤十字社 | 社協へ相談 | |
| 9 | 講話・実技 | 災害・救急法等に関すること | 災害救援用包装食作り、講話と実技 | | 日本赤十字社・赤十字奉仕団 | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 10 | 講話・実技 | 救急法 | 救急車の呼び方、身近なケガに対する手当 | | お住まいお近くの消防署へ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 11 | 講話・実技 | 手話に関すること | 手話を楽しく知ろう | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 12 | 講話・実技 | 点字に関すること | 点字 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 13 | 講話・試食 | 高齢者に必要な栄養と健康寿命延命のために必要なこと | 高齢者のに必要な食事等についての講話・配食の試食 | | 配食サービス業者 | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 14 | 運動 | ストレッチ体操 | 簡単なストレッチ体操 | | お達者応援団育成塾卒業生 出て鯉サポーター | 直接依頼可/または社協へ相談 | |

令和8年度 「ふれあいいきいきサロン」内容 “お役立ち一覧”

| No. | 区 分 | 内 容 | 詳 細 | 時 間 | 依頼先/講師 | 連絡方法 | 備 考 |
|-----|-----|---------------|-------------------|-------------|------------|----------------|--------|
| 15 | 運動 | 音楽ケア体操 | 音楽を使ったケア体操指導 | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 16 | 運動 | 健康体操 | 健康体操、ヨーガセラピスト | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | 有償での活動 |
| 17 | 観賞等 | ハーブ演奏 | 演奏 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 18 | 観賞等 | アコーディオン演奏 | 演奏と歌 | 30分～ 60分 | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 19 | 観賞等 | 歌とギター・サックス演奏 | 演奏と歌等 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 20 | 観賞等 | ハーモニカ演奏 | 演奏 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 21 | 観賞等 | ハンドベル演奏 | 演奏等 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 22 | 観賞等 | コカリナ演奏 | 演奏 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 23 | 観賞等 | 銭太鼓演奏 | 演奏・実技 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 24 | 観賞等 | 日本舞踊 | 演奏、歌等 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 25 | 観賞等 | フラダンス | 観賞とダンス | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 27 | 観賞等 | 朗読・佐久の民話(紙芝居) | 読み聞かせ | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 28 | 観賞等 | 音楽鑑賞 | 音楽演奏 | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 29 | 観賞等 | 草笛演奏 | 佐久の草笛文化にふれてみませんか！ | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | |

令和8年度 「ふれあいいきいきサロン」内容 “お役立ち一覧”

| No. | 区 分 | 内 容 | 詳 細 | 時 間 | 依頼先/講師 | 連絡方法 | 備 考 |
|-----|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|
| 30 | 観賞等 | 腹話術・マジック・トーク・クイズなど | 腹話術ほか | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 31 | 観賞等 | 紙芝居・笑いヨガ・オカリナ演奏 | 紙芝居・笑いヨガ・オカリナ演奏など | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 32 | 体験 | 笑いヨガ | 笑いヨガ | | | 社協へ相談 | |
| 33 | 観賞等 | 紙芝居・手遊び・歌 | 紙芝居 | | 世話人 | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 34 | 観賞等 | 紙芝居 | 小海町に伝わる伝説や昔話 | 30分～ 40分 | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 35 | 観賞等 | 映画・ビデオ | 映画・ビデオ観賞 | | 佐久広域連合視聴覚ライブラリー | ☎62-7721 | |
| 26 | 鑑賞・体験 | お手玉 | お手玉遊び | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 37 | 体験 | 絵手紙 | 絵手紙を描く | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 38 | 体験 | セラピー犬とのふれあい | セラピー犬とふれあう | | ボランティアグループ | 社協へ相談 | |
| 39 | 体験 | カラーセラピー | カラーセラピー | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 40 | 体験 | ハンドマッサージ | マッサージをしてもらう | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | 有償 2か月前までに依頼 |
| 41 | 体験 | コーヒーボランティア | コーヒーを入れてくれる | | ボランティアグループ | 直接依頼可/または社協へ相談 | 材料は主催者負担 |
| 42 | 体験 | ストレッチ体操・認知症予防運動・昔話・ドライフラワーアレンジメント・書道 | ストレッチ体操・認知症予防運動・昔話・ドライフラワーアレンジメント・書道 | | 個人ボランティア | 直接依頼可/または社協へ相談 | |
| 43 | 交流会 | 保育園児・小学生との交流 | 世代間交流 | | 各保育園・地元PTAへ相談 | 直接依頼 | |
| 44 | 施設利用 | 入浴・休憩 | 入浴・休憩 | | 老人福祉センター長寿閣 | ☎67-5575 | 送迎バス有 3か月前から予約可能 |
| 45 | 施設利用 | 入浴・休憩 | 入浴・休憩 | | 望月老人福祉センター | ☎53-4033 | |
| 46 | 社協 | 社協事業を知る | 社協事業の紹介 | | 社協職員 | 社協へ相談 | |

令和8年度 「ふれあいきいきサロン」内容 “お役立ち一覧”

| No. | 区 分 | 内 容 | 詳 細 | 時 間 | 依頼先/講師 | 連絡方法 | 備 考 |
|-----|-----|-------------------------|-----------------------------|-----|-----------------------|---------|----------------------------------------|
| 47 | 社協 | 「サロン」はじめての一步 | サロンの立ち上げに向けた出前講座 | | 市・保健師、包括職員、社協職員 | 社協へ相談 | |
| 48 | 運動 | モルック | フィンランド発祥の軽スポーツ | | 個人ボランティア | 社協へ相談 | 個人ボランティアの講師派遣は冬季限定 |
| 49 | 運動 | ポッチャ | ボールを的にどれだけ近づけるかを競う競技 | | 個人ボランティア | 社協へ相談 | |
| 50 | 交流会 | 佐久大学学生との交流 | 学生ボランティアと一緒にレクリエーション等を通して交流 | | 佐久大学ボランティアアクションセンター経由 | 社協へ相談 | |
| 51 | 交流会 | 佐久市の介護施設で働いている外国人職員との交流 | 地域に住む外国人介護職員との交流 | 相談 | 佐久市高齢者福祉課(介護保険事業係) | 62-3154 | 2か月前までに依頼。介護事業所の事情により、ご希望に添えない可能性もあります |

* 地域には「講師役」になれる人がたくさんいます。各区でお願いをしてみましょう。

* プログラムの内容は、参加者と世話人で相談して決めましょう。

* グループ等の都合によりご紹介できない場合もあります。

* ご依頼はお早めに！！