# ＊＊楽しいサロン運営のために＊＊

令和8年度作成

## ★外部講師・各種講座

| No. | 講　座 | 内　容 | 担当機関・団体 |
|---|---|---|---|
| 1 | 山口市教育支援ネットワーク<br>「やまぐち路傍塾」 | 文化・芸術、スポーツ・レクリエーション、家庭生活などの生涯学習活動への支援。<br>（※山口市公式ウェブサイト「やまぐち路傍塾 登録者名簿」参照）<br>講師謝金必要　※詳細は右記連絡先まで | 山口市教育委員会社会教育課<br>（０８３－９３４－２８６５） |
| 2 | 健康づくり出張講座<br>（1サロンにつき年２回まで） | 山口市保健師・管理栄養士による健康講話・健康相談等<br>※お住まいの地域の保健センターに開催希望月の１ヵ月前までにお申し込みください。<br>活動日時：平日 8:30～17:15 | 山口市保健センター<br>（０８３-９２１-２６６６）<br>山口市小郡保健福祉センター<br>（０８３-９７３-８１４７）<br>山口市徳地保健センター<br>(0835－52－1114)<br>山口市阿東保健センター<br>（０８３－９５６－０９９３） |
| 3 | お気軽講座 | （※市役所 HP「お気軽講座メニュー表」参照） | 山口市教育委員会社会教育課<br>（０８３－９３４－２８６５） |
| 4 | 介護予防出張講座<br>（年２回） | ①転倒骨折予防<br>②認知症予防<br>③お口の健康<br>④栄養改善<br>⑤生活習慣病予防<br>⑥排泄トラブルへの対応<br>⑦高齢者の健康管理（脱水症予防・感染症予防等）<br>⑧薬との上手なつきあい方<br>⑨関節症の方の生活の工夫<br>⑩ロコモティブシンドローム予防<br>⑪介護予防事業等に関すること | 各担当地域の地域包括支援センター<br>・基幹型地域包括支援センター<br>（０８３－９３４－２７５８）<br>・徳地分室<br>（０８３５-５２-０６７０）<br>・阿東分室<br>（０８３-９５６-０９９５）<br>・中央地域包括支援センター<br>（０８３-９３４-３３３８）<br>・北東地域包括支援センター<br>（０８３-９４１-６６７２）<br>・北東第2地域包括支援センター<br>（０８３-９２９-１４１４）<br>・鴻南地域包括支援センター<br>（０８３-９３４-３３３３）<br>・川西地域包括支援センター<br>（０８３-９７６-５７１１）<br>・川西第2地域包括支援センター<br>（０８３６-３９-９０１２）<br>・川東地域包括支援センター<br>（０８３-９８６-２０７７） |
| 5 | 山口市成年後見<br>センター出前講座 | 成年後見制度に関する講座や、山口市の取組みの説明を行います。<br>活動日時：平日 9:30～16:00（30 分～1時間） | 山口市成年後見センター<br>山口市高齢福祉課内<br>（０８３-９３４-２６００） |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | やまぐち県政<br>出前トーク | （※県庁 HP「やまぐち県政出前トーク」参照） | 山口県庁　広報広聴課<br>（０８３-９３３-２５６０） |
| 7 | 交通安全指導 | 交通事故にあう高齢者が急増しています。事故にあわないための注意点をわかりやすく説明します。<br>活動日時：平日の月・水・木・金曜日 | ・山口警察署<br>（０８３－９２４－０１１０）<br>・山口南警察署<br>（０８３－９７２－０１１０） |
| 8 | 犯罪被害防止講習会 | うそ電話詐欺、SNS 型投資・ロマンス詐欺などの犯罪被害を防止するための防犯講習会。 | |
| 9 | 防火講習会 | 住宅防火のポイント、住宅用火災警報器の設置や維持管理、消火器の取り扱い　など火災予防全般に関する講習<br>（時間：1 時間程度　　受講人数：10 名以上目安） | 山口市消防本部予防課<br>（０８３－９３２－２６０５） |
| 10 | 防災講座 | （※市役所 HP「防災講座メニュー表」参照）<br>身近でできる防災対策　など　年１回まで | 山口市防災危機管理課<br>（０８３－９３４－２７２３） |
| 11 | 消費生活出前講座 | どのような詐欺の手口が発生しているか？最近多い消費者トラブル、悪質商法とクーリングオフ、契約とクレジットの基礎知識など、市の委嘱した消費生活推進員等による講座です。<br>（開催希望日の１カ月前までに申し込み） | 山口市消費生活センター<br>（０８３－９３４－２９２６） |
| 12 | 山口市食育<br>ボランティア | 食に関する様々な知識や技術、経験を持つ「食育ボランティア」の方による活動です。<br>「食生活改善推進員」「野菜ソムリエ」「お米マイスター」「調理師」「パティシエ」の方など<br>（※市役所「山口市食育ボランティア」HP 参照） | ・山口市保健センター<br>（０８３-９２１-２６６６）<br>・山口市小郡保健福祉センター<br>（０８３-９７３-８１４７）<br>・山口市徳地保健センター<br>（０８３５－５２－１１１４）<br>・山口市阿東保健センター<br>（０８３－９５６－０９９３） |
| 13 | 「出張知っちょる会」<br>赤十字健康生活支援講座 | ①「災害時、避難所での個々との支援」<br>②「自分が被災者になった時」<br>③「健康維持」<br>④「介護について」<br>⑤「人生のエンディングを考える」<br>（月曜日～金曜日の 13 時～16 時の間の概ね 1 時間） | 山口赤十字病院<br>経営企画課<br>知っちょる会事務局<br>（083－923－0111(代表)） |
| 14 | 山口県介護福祉士会<br>出前講座 | ①介護について<br>②「介護予防リハビリ体操」体験<br>③介護保険制度について<br>（※相談の上　開催希望日の　２　カ月前までに申し込み） | 山口県介護福祉士会<br>（０８３-９８７-０１２２） |
| 15 | バス教室 | ▼日時　６月～11 月末の日中<br>▼場所　バスの乗り入れが可能な場所<br>▼内容　バスの乗り方について、マナークイズ、車椅子の乗車体験、 路上模擬運行<br>▼対象　幼稚園、保育園、小・中・高校、高齢者団体、PTA、子ども会など、 10 名程度から<br>※バスの配車ができない場合があります。<br>開催希望日の1カ月前までに | 山口市公共交通委員会<br>交通政策課内<br>（０８３-９３４-２７２９） |

★企業等の地域貢献 （※小物づくりに関しては材料費の実費負担が必要となります。）

| No. | 講座 | 内容 | 実施団体 |
|---|---|---|---|
| 1 | ヤクルト健康教室 | ① ウン知育教室<br>② 健腸教室～健康の要“腸” ～<br>③ おなかの菌学<br>④ 眠れていますか？<br>より良い睡眠のための健康管理<br>⑤ フレイルを予防して元気に過ごそう<br>⑥ げんき！骨コツ学<br>⑦ 熱中症について学ぼう<br>⑧ みんなで防ごう食中毒<br>⑨ インフルエンザについて学ぼう<br>⑩ ノロウイルスに負けないために<br>活動日時：平日 10：00～15：00 | 株式会社ヤクルト山陽<br>事業サポート課<br>0120-40-8960 |
| 2 | 出前小物づくり教室 | 誰でもできる簡単な小物から、ビーズの小物、季節行事の物づくり教室です。<br>物づくりの内容は相談に応じて。<br>要材料費（作るものにより異なる） | 山口地域就労継続<br>支援事業所<br>083-927-4470 |
| 3 | ダンボールコンポスト講座 | 家庭から出る生ごみをピートモス等の基材と混ぜ、ダンボール堆肥を作る講座。作り方を教わりながら、実際にみんなで堆肥を作ります。（準備物：ダンボール） 主催：山口エコ倶楽部 | 山口市リサイクルプラザ<br>（山口エコクラブ事務局）<br>083-927-7122 |
| 4 | ちびっこ上棟式 | 大工さんの指導のもと、一緒に木の家（畳一畳程度の大きさ）を作ります。年長さん～小学校4・5年生くらいを対象、世代交流の企画などにも。<br>8～10名一組で6組程度まで対応可。木材は再利用するため、最後に社員の方が解体します。<br>活動日時：火・水曜日以外 | 株式会社 成匠（なるしょう）<br>083-902-9440 |
| 5 | 丸石製薬健康講座 | 手洗いの仕方等感染対策に関する情報提供・セミナーの実施 | 丸石製薬株式会社<br>（担当：台場氏）<br>090-6200-1347 |
| 6 | 仁成堂薬局<br>健康セミナー<br>有料講座 | 管理栄養士が店舗に在籍し、定期的に栄養相談会や健康サロンを開催しています。ご要望に応じた内容のセミナーを行います。管理栄養士と薬剤師の共同セミナーも可能です。<br>講座メニュー例<br>・今日からできる！脱水予防 ・夏バテ予防<br>・飲み込みできますか？ ・ロコモにならないために<br>・できていますか？口腔ケア 等<br>活動日時：平日（土・日・祝日は要相談）<br>有料講座：5,000 円程度（要相談） | 仁成堂薬局 小郡店<br>083-976-8400 |
| 7 | コープ葬祭出張講座<br>コリス音楽体操 | コリス音楽体操…歌やリズムに合わせて手足や指を使い脳トレ体操を楽しんだり、みんなで歌を歌ったりします。 | 株式会社コープ葬祭山口店<br>083-921-0044 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | 専門用語を使わない<br>相続・遺言講座 | こんな方は是非ご相談ください。<br>・自分の相続・親の相続を考え始めた方<br>・相続でもめた経験のある方<br>・介護・認知症が心配な方<br>・子供がいないご夫婦<br>・相続人が兄弟のみの方　等<br><br>活動日時：平日 9：00～17：00（1時間） | 一般社団法人<br>山口県相続センター<br>0120-78-5400 |
| 9 | スマートフォン<br>セミナー | スマートフォンセミナー<br>①おでかけ編　⑤スマホ決済編<br>②調べもの編　⑥動画編<br>③LINE 編　⑦防犯編<br>④防災編　⑧健康管理編　等<br>活動日時：平日<br>（全180分：準備30分・講座・60～120分・撤収30分）<br>最小観光人数 10 名・最大 20 名まで<br>スマートフォン体験機貸出あり（スマートフォンをお持ちでなくても参加できます） | ソフトバンク株式会社<br>080-4614-0868 |
| 10 | 健康イベント | ① 骨の健康チェック…測定器で骨の健康チェックを行います。<br>② 歩き方提案…正しい歩き方（フォーム）、簡単な運動を行います。<br>③ 栄養の話…管理栄養士さんから、健康・栄養についてのお話（オンラインも可。要相談。40 分程度）<br>所要時間：1 時間～1 時間 30 分　活動日時：平日<br>準備物：なし<br>活動ｴﾘｱ：山口市内（嘉川・佐山・阿知須・阿東除く） | 株式会社明乳松浦<br>防府営業所<br>0835-26-5077 |
| 11 | 聴覚啓発活動 | 聴覚啓発活動<br>・講話<br>・耳年齢の聴覚チェック<br>・聴覚クイズ　等<br>ことばの聞きとりでお困りの方はご相談ください。<br>所要時間：1 時間　活動日時：要相談<br>準備物：プロジェクター<br>活動ｴﾘｱ：山口市全域 | 学校法人<br>山口コア学園<br>山口コ・メディカル学院<br>083-933-0550 |
| 12 | ①健康増進<br>②子育て<br>③介護・認知症<br>④相続・その他 | ニーズの高い4つのテーマを中心にラインアップしています。お気軽にお問い合わせください。<br>健康測定（ベジチェック等）の可能です。<br><br>①健康増進<br>・「睡眠」と「健康」の知恵袋講座<br>・女性のための「健康づくり応援」講座<br>・知って備える！もしものときのがん講座<br>・からだのなかから元気に　いきいき血管講座<br>②子育て<br>・親子で学ぶ「お金」のキホン講座<br>③介護・認知症<br>・楽しく学ぶ！認知症予防講座<br>・あなたは大丈夫？フレイル予防講座<br>④相続・その他<br>・初心者向け「資産形成」講座<br>・わたしと家族の「そうぞく」講座<br>・知れば備えが見えてくる　社会保障講座 | 明治安田生命保険<br>相互会社<br>山口支社山口営業所<br>070-4159-8623 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ・セカンドライフを豊かに！自己管理力向上講座<br>・老後の安心をつくる！年金と資産形成の基礎講座<br>・眠るお金と働くお金　いま知っておきたいマネー講座<br>・女性のための知って備えて！「未来＆マネー」講座<br>所要時間：1 時間　活動日時：平日・土日祝<br>準備物：なし<br>活動ｴﾘｱ：山口市全域 | |

■申込み・相談窓口

電話番号を上記へ記載している実施団体へは、直接申し込みできます。

※企業によって、申込締切期日が開催日の2～3ヶ月前の場合があります。余裕を持ってお申し込みください。