

楽しいサロン運営のために

令和7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 「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。 (※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)	山口市教育委員会社会教育課 (083-934-2865)
2	健康づくり出張講座 (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 ※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。 活動日時:平日 8:30~17:15	山口市保健センター (083-921-2666) 山口市小郡保健福祉センター (083-973-8147) 山口市徳地保健センター (0835-52-1114) 山口市阿東保健センター (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 (083-934-2865)
4	介護予防出張講座 (年2回)	①転倒骨折予防	各担当地域の地域包括支 援センター
		②認知症予防	・基幹型地域包括支援センター (083-934-2758)
		③お口の健康	・徳地分室 (0835-52-0670)
		④栄養改善	・阿東分室 (083-956-0995)
		⑤生活習慣病予防	・中央地域包括支援センター (083-934-3338)
		⑥排泄トラブルへの対応	・北東地域包括支援センター (083-941-6672)
		⑦高齢者の健康管理(脱水症予防・感染症予防 等)	・北東第2地域包括支援センター (083-929-1414)
		⑧薬との上手なつきあい方	・鴻南地域包括支援センター (083-934-3333)
		⑨関節症の方の生活の工夫	・川西地域包括支援センター (083-976-5711)
		⑩ロコモティブシンドローム予防	・川西第2地域包括支援センター (0836-39-9012)
	⑪介護予防事業等に関すること	・川東地域包括支援センター (083-986-2077)	
5	山口市成年後見 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。 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 山口市高齢福祉課内 (083-934-2600)
6	やまぐち県政 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 (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。 活動日時:平日の月・水・木・金曜日	・山口警察署 (083-924-0110) ・山口南警察署 (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 (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 (083-932-2605)
10	防災講座	(※市役所 HP「防災講座メニュー表」参照) 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 (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。 (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 (083-934-2926)
12	山口市食育ボランティア	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。 「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 (※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 (083-921-2666) ・山口市小郡保健福祉センター (083-973-8147) ・山口市徳地保健センター (0835-52-1114) ・山口市阿東保健センター (083-956-0993)
13	「出張知っちよる会」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」 ②「自分が被災者になった時」 ③「健康維持」 ④「介護について」 ⑤「人生のエンディングを考える」 (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 経営企画課 知っちよる会事務局 (083-923-0111(代表))
14	山口県介護福祉士会出前講座	①介護について ②「介護予防リハビリ体操」体験 ③介護保険制度について (※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 (083-987-0122)
15	バス教室	▼日時 6月～11月末の日中 ▼場所 バスの乗り入れが可能な場所 ▼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 ▼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 ※バスの配車ができない場合があります。 開催希望日の1カ月前までに	山口市公共交通委員会 交通政策課内 (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 ② 健腸教室～健康の要“腸” ③ おなかの菌学 ④ 眠れていますか？ より良い睡眠のための健康管理 ⑤ フレイルを予防して元気に過ごそう ⑥ げんき！骨コツ学 活動日時：平日 10:00～15:00	株式会社ヤクルト山陽 事業サポート課 083-973-8960
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。 物づくりの内容は相談に応じて。 要材料費(作るものにより異なる)	山口地域就労継続 支援事業所 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 (山口エコクラブ事務局) 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。 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。 活動日時:火・水曜日以外	株式会社 成匠(なるしょう) 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 (担当:台場氏) 090-6200-1347
6	仁成堂薬局 健康セミナー	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。 講座メニュー例 ・今日からできる！脱水予防 ・夏バテ予防 ・飲み込みできますか？ ・ロコモにならないために ・できていますか？口腔ケア 等 活動日時:平日(土・日・祝日は要相談)	仁成堂薬局 小郡店 083-976-8400
7	コープ葬祭出張講座 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 083-921-0044
8	専門用語を使わない 相続・遺言講座	こんな方は是非ご相談ください。 ・自分の相続・親の相続を考え始めた方 ・相続でもめた経験のある方 ・介護・認知症が心配な方 ・子供がいないご夫婦 ・相続人が兄弟のみの方 等 活動日時:平日 9:00～17:00(1時間)	一般社団法人 山口県相続センター 0120-78-5400

