

今を大切に生きるための“心づもい”

▷人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・ プランニング) ※	鳥取県東部医師会 在宅医療介護連携推進室	☎54-1970
--------------------------------------	-------------------------	----------

※人生会議とは…これからの人生をより豊かに自分らしく暮らしていくために、
元気なときからみなさんの希望や思いを大切な人と繰り返し話し合うことです。

その他

▷かしこい消費者になるために (寸劇)	鳥取市消費生活センター	☎20-3863
▷あいサポーター研修	鳥取県社会福祉協議会	☎59-6344
▷在宅医療・訪問看護について ▷在宅看とりについて	鳥取県訪問看護支援センター	☎24-1533
▷交通安全教育 ▷特殊詐欺について	鳥取県警察署 シルバー・セーフティ・インストラクター	☎32-0110
▷ニュースポーツ体験教室 (ペタンク、ポッチャなど)	鳥取市スポーツ推進委員協議会	☎30-8427
▷楽しい新聞講座	新日本海新聞社読者センター	☎21-2877
▷わたしと家族の「そうぞく」	明治安田生命保険相互会社	☎25-0511

※期間に余裕を持って早めの問合せをお願いします。

※このパンフレットは、本会がHP等から知り得た情報をとりまとめて作成したものです。掲載内容以外の無料で出前講座をしていただけの情報をご存じの場合は下記までお知らせください。

発行 社会福祉法人鳥取市社会福祉協議会 地域支え合い支援課
(電話 24-3180 / FAX 24-3215)

令和8年3月 発行

無料 出前講座のご案内



このパンフレットは…

ふれあい・いきいきサロンなどの集いの場に出向いて、
講演や介護予防体操などが可能な無料の講師情報を集めました。
日々のサロン活動の内容に悩んだ時、いつもと少し違ったことを
希望される時などにご活用ください。

お申し込みの流れ

- ① テーマを選択
- ② ▷から1つ選択
- ③ 記載の番号に電話して希望に沿った内容か確認
- ④ 希望する日時、場所、人数を伝える

※講座の実施時間は事業所ごとに異なる場合がございます。

※市外局番について、0858・0859を記載の電話番号以外は、
0857を省略しています。

社会福祉法人鳥取市社会福祉協議会

介護予防、認知症等について

▷制度・各種サービスについて ▷認知症サポーター養成講座 ▷介護予防全般 (健康管理、食事栄養、口腔、運動・体操、運転について、認知症について)	鳥取市中央包括支援センター	☎20-3457
	(南中学校区) 鳥取南地域包括支援センター	☎54-1023
	(西中学校区) 鳥取西地域包括支援センター	☎50-0717
	(北・中ノ郷中学校区) 鳥取北地域包括支援センター	☎20-2205
	(東中学校区) 鳥取東地域包括支援センター	☎30-5711
	(湖東中学校区) 鳥取湖東地域包括支援センター	☎30-0080
	(桜ヶ丘中学校区) 鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター	☎51-1250
	(江山学園・湖南学園・高草中学校区) 鳥取高草地域包括支援センター	☎51-8112
	(福部未来学園・国府中学校区) 鳥取市東部地域包括支援センター	☎50-0280
	(河原・千代南中学校区) 鳥取市南部地域包括支援センター	☎0858-76-2351
(鹿野学園・気高・青谷中学校区) 鳥取市西部地域包括支援センター	☎30-7780	

▷高齢者の食事 ▷健康体操	等	いなば幸朋苑	☎23-6611
▷生活習慣病予防 ▷フットケア ▷転倒予防・肩こり、腰痛予防	等	尾崎病院	☎28-6616
▷誤嚥性肺炎について ▷感染対策・食中毒予防 ▷脳卒中予防 ▷認知症	等	鳥取医療センター	☎59-1111
▷健腸教室～健康の要“腸”～ ▷ウイルスに負けない体づくり ▷腸内環境と睡眠について		株式会社 鳥取ヤクルト販売	☎28-8960
▷「睡眠」と「健康」の知恵袋 ▷知って備える！もしものときのがん ▷いきいき血管講座	等	明治安田生命保険相互会社	☎25-0511
▷薬の知識講座 ～薬と上手に付き合う豆知識～		徳吉薬局	☎080-5230-6348
▷地域薬剤師による薬と健康講座 ▷薬物乱用・禁煙指導	等	鳥取県薬剤師会 東部支部	☎21-5421
▷骨についての健康教室 (骨密度測定)		株式会社 目久美	☎0859-32-5861

健康に関する学習

▷健康づくり全般 (生活習慣病予防、運動、栄養、心の健康、睡眠、歯科)	鳥取市保健所 健康づくり推進課	☎30-8585
	各総合支所市民福祉課	
	鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	☎22-5616

防災の話・支え愛マップ作り

▷防災	鳥取市 危機管理部 危機管理課	☎30-8034
▷避難行動要支援者支援制度	鳥取市 福祉部 地域福祉課	☎30-8202
▷支え愛マップ	鳥取市社会福祉協議会 地域支え合い支援課	☎24-3180