

サロンのお役立ち情報誌

～サロンに呼べる講師一覧「佐伯区版」～

【第1版】

サロンの
マンネリ化解消に！

サロンの世話人
必携！



さえちゃん

キー坊

佐伯区ボランティアセンターマスコットキャラクター
「サエキーズ」

事務局：広島市佐伯区社会福祉協議会

サロンのお役立ち情報誌



ー活用にあたってー

ふれあい・いきいきサロンは、地域の人たちが身近な場所
で、気軽に集い、仲間と楽しく過ごせる通いの場です。
時には、通いの場の活動内容について悩まれることもある
のではないかと思います。

そんな時に参考になりそうな情報をまとめました。
「講師を依頼したい!」「話を聞いてみたい!」等の場合
には、掲載先へのご連絡、もしくは佐伯区社会福祉協議会
へご連絡いただければと思います。


目次


ページ数


1 介護予防・レクリエーション	1～5
2 介護関係講座	5
3 防犯・防災	6
4 くらし（生活について）	7～8
5 ITについて	8
6 ボランティアグループ	9
7 お役立ち情報	10
8 レク用品貸出	10


参考資料 貸出用福祉機材一覧


1. 介護予防・レクリエーション


所属先	資生堂ジャパン(株)		
内容	資生堂ライフクオリティセミナー (スキンケア・ハンドケア・メイクアップ・頭皮ケア)		
連絡先	佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。	QRコード	
経費	無料		
その他	WEBでの申込み		


所属先	山口県東部ヤクルト販売(株)		
内容	あなたの腸は絶好腸？・免疫パワーで体力アップ・大人の快眠・フレイル予防について等		
連絡先	0120-67-8960	QRコード	
経費	無料		
その他			

所属先	(株)明治西日本支社		
内容	・楽しく健活セミナー (カラダは食べ物からできている・水分補給・ヨーグルト・チョコレートについて等) ・歩き方講座		
連絡先	082-546-1602	QRコード	
経費	・無料(年2回まで)・定員25名(要相談)		
その他	※歩き方講座をご希望の方は、 佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。		


所属先	(株)コーチズ		
内容	介護予防を目的とした健康教室		
連絡先	082-521-4446	QRコード	
経費	要相談		
その他			


所属先	ファーマシ薬局タワービル		
内容	熱中症対策、食中毒予防、ロコモケア、糖尿病予防、感染症対策、高血圧と脳卒中講座、体組成測定、レクリエーション、脳トレ等		
連絡先	082-568-1260	QRコード	
経費	無料		
その他			

所属先	(株)第一興商広島支店		
内容	音楽健康体操教室(ロコモ予防体操・タオル体操等)		
連絡先	082-245-6200	QRコード	
経費	初回無料		
その他			


所属先	広島県立美術館 学芸課		
内容	洋画・日本画・西洋美術・工芸等の紹介		
連絡先	082-221-6246	QRコード	
経費	有料※講師旅費・材料実費		
その他	申込は年3回まで		


所属先	オール薬局		
内容	・薬、認知症、感染症、高齢者に多い病気、フレイルなど		
連絡先	082-921-0075	QRコード	
経費	無料		
その他			


所属先	花サカス		
内容	回想法・笑いヨガについて		
連絡先	090-1351-9787	QRコード	
経費	講師交通費程度		
その他			

所属先	笑いヨガティーチャー・認知症予防ゲーム「スリーA」リーダー 小谷 朱美		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スリーA認知症予防ゲーム ・懐かしのたまたま箱♪ ・笑いヨガ◎ 		
連絡先	082-278-4617	QRコード	 <small>京都直観み道</small>
経費	6,200円(60分)		
その他			

所属先	石田 貴子		
内容	卓球療法士(卓球を用いた体操)		
連絡先	090-9731-7316	QRコード	
経費	1時間4,000円+講師交通費程度		
その他			


所属先	三谷 雅子		
内容	コミュニティコーピング(みんなで孤立をなくせ!超高齢社会体験ゲーム)について		
連絡先	090-7124-1834	QRコード	
経費	講師交通費程度		
その他			


所属先	導眠(どーみん)整体らくしん館		
内容	認知症予防講座、不眠対策講座、ひざ痛・腰痛対策講座、免疫力アップ講座等		
連絡先	090-2002-9802	QRコード	
経費	無料※初回のみ		
その他			

所属先	インナーサポート協会		
内容	尿ケアサポート(尿トラブルの予防・改善)		
連絡先	080-5234-3269	QRコード	
経費	有料		
その他			


所属先	介護予防指導 Comfy 代表 綿井 英史子		
内容	運動、レクリエーション、脳トレ		
連絡先	090-6430-1671	QRコード	
経費	要相談		
その他			


所属先	シナプソロジーインストラクター 桑田 葉子		
内容	脳トレ		
連絡先	佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。	QRコード	
経費	要相談		
その他			

所属先	佐伯区内各地域包括支援センター		
内容	※お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡ください。		
連絡先		QRコード	
経費	無料		
その他			


所属先	広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会(担当:谷村)		
内容	いつまでも自分らしく 『これから手帳』の説明		
連絡先	082-254-3416	QRコード	
経費	無料		
その他			


2.介護関係講座


所属先	(株)セリオ 広島営業所		
内容	電動カート・電動自転車試乗会、勉強会等		
連絡先	082-831-5548	QRコード	
経費	無料		
その他			


所属先	日本基準寝具(株)エコール広島西営業所		
内容	福祉用具・リフォーム・住宅改修について等		
連絡先	0829-34-0856	QRコード	
経費	無料		
その他	1か月前までに申込み		

3.防犯・防災

所属先	公益社団法人 広島消費者協会		
内容	広島市消費生活出前講座 (架空請求・点検商法・ネット通信販売等)		
連絡先	082-225-3320	QRコード	
経費	無料		
その他	おおむね15名以上(要相談)		

所属先	広島県環境県民局消費生活課		
内容	広島県消費者啓発講座(消費者被害全般、悪質商法の手口や対処法等)		
連絡先	082-513-2730	QRコード	
経費	無料		
その他	原則10名以上、30日前までに申込み		

所属先	広島県警察佐伯警察署		
内容	防犯活動・相談対応・交通安全他		
連絡先	082-228-0110	QRコード	
経費	無料		
その他			

所属先	佐伯消防署		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・救急教室(応急救命に関すること) ・火災予防(初期消火や避難行動に関すること) 		
連絡先	082-921-2236	QRコード	
経費	無料		
その他			