令和8年度　介護予防講師派遣事業　講師一覧

講師との調整が必要ですので**開催希望日の２か月前までに**申請してください。

いつまでも元気に過ごす（運動、認知症予防）

内　　容	講師職種	講師氏名
フレイル・転倒・骨折予防	日本海酒田リハビリテーション病院	理学療法士
ロコモ・フレイル予防、軽体操	元気王国	各指導員
ロコモ・フレイル予防、腰痛・肩こり改善、ディスコダンス、軽体操	健康運動実践指導者	冨樫　朗子
ダンス、筋トレ、脳活、口・舌・のどトレ、骨盤底筋対策	健康運動指導士	伊藤　みふゆ
メタボ・ロコモ・フレイル予防改善（筋トレ、柔軟体操）	健康運動指導士	鈴木　勝義
ロコモ・フレイル予防、軽体操、リズム体操	健康運動実践指導者	鈴木　浩子
ロコモ・フレイル予防、軽体操	運動指導士	藤井　紀子
スロー筋トレ・認知症予防運動・生活習慣病予防	ウェルネスマネージャー 介護予防運動指導員	飯野　隆
リハビリ専門職が伝える歩き方講座、ロコモフレイル予防、リハビリ栄養	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	介護老人保健施設うららリハビリ科
スクエアステップ	スクエアステップ指導員	本間病院友の会
軽体操・ヨガ・心のケア	ヨガ療法士	佐藤　健志
シニアヨガ・椅子ヨガ・体操ヨガ	ヨガインストラクター（介護支援専門員）	石川　未来
椅子に座ってできるヨガ・シニアヨガ・脳トレ	ヨガインストラクター	後藤　充子
エンジョイフラ	フラダンス講師	レイモミくみ
認知症予防	医師	
認知症予防	作業療法士（県作業療法士会）	
認知症予防	地域包括支援センター	

住み慣れた地域で暮らす（社会参加）

内　　容	講師職種	講師氏名
悪徳商法予防	酒田消費生活センター	
悪徳商法予防	酒田警察署	
交通安全	酒田警察署	
救急と防火	酒田消防署	
自宅でできる終活	社会福祉士	長岡　佑輔
成年後見制度・福祉サービス利用援助事業	酒田市権利擁護・成年後見センター	
自筆証書遺言と相続～今から始める円満相続準備～	山形地方法務局 酒田支局	
家庭内事故を減らすためのちょっとした工夫	一般社団法人ナカマチラボ	齋藤　健太郎
自分や大切な人を守る防災・終活あるある気軽にチャレンジ	社会福祉士・要約筆記者・防災士	菅原　千佳
防災関係の講習・勉強会等	酒田防災ネットワーク	宇佐美　末吉

高齢者支援課

おいしく食べるために（口腔・栄養）

内　　容	講師職種	講師氏名
口腔機能向上	歯科医師	酒田地区歯科医師会
口腔ケア教室	市役所歯科衛生士	
運動と栄養について・むせない食事の作り方	管理栄養士	介護老人保健施設うらら栄養科・リハビリ科
高齢者の食事～栄養に関する知恵袋～	管理栄養士	認定栄養ケア・ステーションPremo（プレモ）
高齢期の食生活	管理栄養士	星川　陽子
高齢期の食生活	栄養士	佐藤　喜久
高齢期の食生活	市役所栄養士	

心身の健康

内　　容	講師職種	講師氏名
薬と健康	薬剤師（酒田地区薬剤師会）	佐藤　義朗
疾病予防・地域医療在宅医療	医師（酒田地区医師会）	
笑いと健康づくり	作業療法士	佐藤　裕邦
ミュージックセラピー	ミュージックケア講師	小松　睦
音楽とヨガで心と体の健幸づくり	音楽健康指導士	佐藤　美由紀
音楽（歌やリズム）で健康長寿を目指しましょう	音楽健康指導士・音楽教室講師	荒生　妙子
がんばらないストレス対処呼吸法	上級心理カウンセラー	斎藤　みつえ
楽しい脳トレ	地域講師	丸藤　和佳子

その他

内　　容	講師職種	講師氏名
健康づくりについて	庄内ヤクルト	
歌いながら、手・指を動かし健康づくり	歌謡教室講師	佐藤　良子
庄内弁ソング＆トーク	ローカルソングライター	中野目のふみおちゃん
津軽三味線と津軽手踊り	湯どうふコンビ	長谷川裕玖・石川笑子
おもしろマジック笑(ショー)	おもしろマジッククラブ	おもしろマジック会員
なつかしい歌	地域講師	兵藤　満喜子
人形劇、布絵芝居、ロール紙芝居、脳トレで遊ぼう	きらりまめ・豆ネット	そんとき一座
よねさんの紙芝居(活動期間10/23～翌3/14いっぱい)	街頭紙芝居	米田　佐之助
紙芝居で学ぶ認知症予防	看護師	堀　千秋
ガーデニング教室	地域講師	佐藤　眞里
笑いで介護予防	路地裏芸人’s	のぶ
笑いヨガ	ラフターヨガリーダー（保健師）	佐藤　さえ子
筋膜リリース講座（疲れににくい体作り）・自律神経を整える笑顔講座・「今だから出来る」終活準備ノート作り・「令和の」防災講座	メンタル心理カウンセラー・防災士・筋膜リリースセラピスト・たき未来企画代表	荒生　多喜
絆盆栽製作・絆盆栽剪定、芽摘み等の勉強会・絆盆栽の苗木交換	絆盆栽を愛する会	阿部貢・石黒保明・古跡道子
もぎりあ～と	地域講師	佐藤　典子
方言ミニ講座+方言カルタ	酒田方言あそび研究会	齋藤　健太郎

高齢者支援課