



介護・健康教室プログラム別一覧



だいふくファミリーは大分県社会福祉協議会のイメージキャラクターです。

お申込は、教室開催月の**2ヶ月前**の月初めより**受付**、TELまたはFAX(氏名と電話番号)でお申込みください。
教室の詳細は、各教室のご案内チラシでご確認ください。ホームページ(<https://www.okk.or.jp>)からもご確認ください。

介護予防教室 健康寿命を延ばそう!

フレイル予防のススメ

楽しく運動してフレイル予防に努めましょう!

日時 5/15(火) 10:00~12:00
9/21(金) 10:00~12:00
12/20(木) 13:30~15:30

各回 ¥100 定員 30名

講師 松元 義人 健康科学アドバイザー・健康運動指導士
NPO法人 ヘルス・フィットネス・フォーラム代表

腰痛・膝痛・肩痛対策で介護予防

痛みの原因を理解し、
運動や生活の工夫で痛みを出さない対策を!

日時 6/8(金) 10:00~12:00 腰痛編
10/17(水) 10:00~12:00 膝痛編
1/29(火) 13:30~15:30 肩痛編

各回 ¥100 定員 30名

講師 首藤 康弘 理学療法士
NPO法人 介護予防支援リハビリフィットネス大分理事長

太極拳・気功体験

有酸素運動である太極拳・気功を体験してみませんか?

日時 7/3(火) 10:00~12:00
11/29(木) 10:00~12:00
2/20(水) 13:30~15:30

各回 ¥100 定員 30名

講師 魏 保強 太極混元気功
陳式太極拳第20代 陳式混元太極拳第3代伝人

歯とお口の健康教室

オーラルフレイル予防で健康長寿!
正しい口腔ケアで口腔機能UP!

日時 5/30(水) 10:00~12:00
1/8(火) 10:00~12:00

各回 ¥100 定員 30名

講師 一般社団法人 大分県歯科衛生士会

お薬教室

日時 4/17(火) 13:00~15:00
「薬局とのつきあい方~相談できる薬剤師を探そう~」
8/23(木) 13:00~15:00
「聞いてビックリ、クスリの話 話を聞いただけで健康に?」
2/7(木) 13:00~15:00
「こんなにある?クスリの副作用 今日からできる副作用対策」

各回 ¥100 定員 30名

講師 荻本 恭子(4月) 大分市薬剤師会理事
会営業野台薬局薬剤師
山田 真義(8,2月) 別府市薬剤師会理事
日伸薬局薬剤師

お肉と健康教室

お肉の摂取量が減っていませんか?
おいしいお肉を試食しよう!

日時 7/4(水) 10:00~12:00 鶏肉編
11/21(水) 10:00~12:00 豚肉編

各回 ¥200 定員 25名

講師 山崎 昌彦 有限会社 九州食肉学問所 学長

栄養教室

栄養に関する講義と講師による実演
(調理実習はありません)

日時 6/7(木) 10:00~12:00
「夏バテ防止レシピで介護予防」
12/14(金) 10:00~12:00
「カラダを温めるレシピで閉じこもり予防」

各回 ¥200 定員 25名

講師 上田 由美 公益社団法人大分県栄養士会理事
管理栄養士・特定健診保健指導実践担当者・健康咀嚼指導士

介護技術教室

自立の気持ちを大切にしながら、
楽に行える基本の介護技術を学びます。

プログラム	5-6月	9-10月	12-2月	時間
B1 高齢者疑似体験 車いすの使い方	5/9(水)	9/6(木)	12/4(火)	13:00~15:30
B2 寝返り・起き上がり 立ち上がりの介助方法	5/16(水)	9/13(木)	12/11(火)	13:00~15:00
B3 移乗の方法 福祉用具の活用	5/23(水)	9/20(木)	12/18(火)	13:00~15:00
B4 食事の介助 低栄養予防・手洗いの方法	5/30(水)	9/27(木)	1/8(火)	13:00~15:30
B5 排泄の仕組み・トイレ介助 尿器便器のあて方	6/6(水)	10/4(木)	1/15(火)	13:00~15:30
B6 看替えの介助方法 オムツのあて方	6/13(水)	10/11(木)	1/22(火)	13:00~15:30
B7 入浴・清拭・足浴の介助方法	6/20(水)	10/18(木)	2/5(火)	13:00~15:30
B8 救急の基礎 心肺蘇生・AEDの使用法	6/27(水)	10/25(木)	2/12(火)	13:00~15:00

*8プログラム共通のテキスト代として¥500
1プログラムにつき実費¥100

*ご希望のプログラムのみ受講も可能です
8プログラムを修了した方には修了証をお渡しします
*すべて実習を行います。動きやすい服装でご受講ください

定員 25名

講師 大分県社会福祉介護研修センター 介護技術講師
(介護福祉士等専門職 B8は赤十字指導員が担当)

テーマ別教室

いろいろと気になること。学んでみませんか?

ガーデニング体験

ステキな寄せ植えでお家周りを彩りませんか?
ガーデニング初心者向けです

日時 5/10(木) 10:00~11:30

¥4,500 定員 20名

*材料は準備します

講師 川野 ルミ 英国王立園芸協会コンテナガーデンマスター
株「GENSHU」Original Botanica代表取締役

アロマ教室

日時 4/25(水) 10:00~12:00
「アロマと呼吸法でストレス解消」
9/4(火) 10:00~12:00
「アロマ・ハンドトリートメント」
2/21(木) 10:00~12:00
「アロマ・フット(膝下)トリートメント」

各回 ¥1,000 定員 30名

*9月と2月はバスタオル1枚、タオル1枚を持参

講師 吉岡 尚美 AEAJ認定アロマセラピスト 産業カウンセラー
NPO法人リラクゼーション桜 理事長

ヨガ体験

ゆったりと丁寧な呼吸で、心と体のリズムを整えましょう!

日時 6/22(金) 10:00~11:30
10/26(金) 10:00~11:30

各回 ¥500 定員 25名

*動きやすい服装でバスタオル・水分を持参(裸足になります)

講師 園田 美由紀 新国際ヨガ協会講師

看取りを知る教室

住み慣れた地域で、
あなたの暮らしの中で療養できることを学びませんか?

日時 8/1(水) 10:00~12:00
2/14(木) 10:00~12:00

各回 ¥500 定員 30名

講師 小野 朱美 訪問看護認定看護師 介護支援専門員
湯のまち訪問看護ステーション管理者

認知症介護教室

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい理解を得ることを目的とした講義です
120分の講義を受講した方には、「認知症サポーター」として、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印のオレンジリングをお渡しします

日時 4/21(土) 5/18(金) 6/12(火) 7/18(水) 8/22(金) 9/28(金) 10/10(土) 10/21(日) 11/15(木) 12/19(火) 1/22(金) 2/15(金) 3/9(土)

いずれも 10:00~12:00
内容は 毎回同じです

講師 日常的に認知症の方と関わっている講師が、実体験にもとづき「認知症についての正しい理解」を中心に講義を担当します

無料

認知症予防教室

脳のゴミは発症の25年前からたまっていきます。
様々なプログラムで脳を活性化しましょう!

認知症予防トレーニング

カラダも脳もそして見た目も若返りを図るための90分!

日時 4/19(木) 10:00~11:30
7/20(金) 10:00~11:30
12/7(金) 10:00~11:30

各回 ¥500 定員 30名

*動きやすい服装で水分・タオル等持参

講師 伊藤 千奈美 一般社団法人 さかい大分代表理事
アメリカスポーツ医学会認定スペシャリスト他

笑いヨガ体験

笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた笑いヨガ。
笑いの効果で健康に!

日時 4/6(金) 10:00~11:30

¥500 定員 30名

*動きやすい服装で水分・タオル等持参

講師 大野 ミチル Loughter Yoga International University認定
笑いヨガティーチャー

フラワーアレンジ

花に癒されながら生活空間を彩る簡単フラワーアレンジに挑戦!

日時 4/10(火) 10:00~11:30
「春あふれるお花」
2/6(水) 10:00~11:30
「夏あふれるお花」

各回 ¥1,000 定員 30名

*材料は準備します。ハサミ(どんなものでもよい)を持参

講師 財前 康子 華道家元池坊

めずらしい料理を作ろう

食品加工のプロ村田勝先生が楽しく料理を提案!

日時 5/25(金) 10:00~12:30
10/12(金) 10:00~12:30

各回 ¥1,000 定員 24名

*エプロンと三角巾を持参

講師 村田 勝 別府大学短期大学部名誉教授
風曜日 食品加工研究所

園芸療法(苔玉/エッグマンづくり)

園芸の効果について学び、植物に触れる時間を作りませんか?

日時 6/29(金) 13:30~15:30
「苔玉づくり」
11/18(日) 10:00~12:00
「エッグマンづくり」

¥1,000 定員 30名
¥500

*材料は準備します

講師 小石 鉄兵 大分短期大学園芸科
作業療法士 園芸療法士

折り紙教室

脳の様々な機能を使う折り紙、作ったことのないものチャレンジ!

日時 7/10(火) 10:00~12:00
11/16(金) 10:00~12:00

各回 ¥500 定員 30名

*材料は準備します

講師 浅田 初美 大分県レクリエーション協会
福祉レクリエーション・ワーカー

写真教室

ちょっとうまくなる写真のポイントを習ってみませんか?

日時 7/24(火) 10:00~12:00
12/6(木) 10:00~12:00

各回 ¥500 定員 30名

*デジタルカメラ(お持ちでない方はスマートフォン)を持参

講師 内田 尚吾 有限会社 ウチダ写真館 代表取締役

美術教室(量感画/陶芸)

臨床美術を学んだ橋本先生による、誰もが美術を楽しめる教室です

日時 8/24(金) 10:00~12:00
クレヨンで量感画 ¥1,500
10/3(水) 10:00~12:00
陶芸でクリスマスツリー
ツリーは家で飾った後のお楽しみとなります ¥2,000

定員 25名

*各回ともに材料は準備いたします

講師 橋本 尚美 atelier703主宰

Let'sレクリエーション

頭も体もしっかり動かして、知らない方も楽しく過ごせます

日時 8/29(水) 10:00~11:30
1/10(木) 10:00~11:30

各回 ¥500 定員 30名

*動きやすい服装で水分・タオル等持参

講師 仲 純子 大分県レクリエーション協会
レクリエーション・コーディネーター