



# 介護・健康教室 開催日カレンダー



月	日付	曜日	時 間	教室種別	プログラム名
4月	6	水	10:00-11:30	認予	Let'sレクリエーション
	8	金	10:00-12:00	テ	メンタルヘルスケア教室
	13	水	10:00-12:00	介予	ストレッチングポールで姿勢改善トレーニング
	14	木	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	17	日	13:30-15:00	講演	「ガッテン流 介護予防術！健康づくりの裏技スペシャル」北折 一氏 講演会
	21	木	10:00-12:00	介予	口腔機能向上・口腔ケア教室
	22	金	10:00-11:30	介予	太極拳教室
	28	木	10:00-12:00	認予	押し花アート教室
5月	6	金	13:30-16:00	介技	介護技術①「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	10	火	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	13	金	13:30-16:00	介技	介護技術②「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助」
	20	金	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
	25	水	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	26	木	10:00-12:00	介予	フレイル予防と健康づくり
	27	金	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
6月	2	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	9	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	10	金	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	12	日	10:00-12:00	認予	折り紙教室
	16	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑦「尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭」
	22	水	10:00-11:30	認予	フラワーアレンジ「心やすまるお花」
	23	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
26	日	10:00-12:00	認予	園芸・苔玉づくり	
7月	3	日	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	7	木	10:00-11:30	認予	脳活トレーニング
	8	金	14:00-15:00	テ	顔ヨガ体験教室
	21	木	10:00-12:00	テ	介護保険を知る教室
	27	水	10:00-12:00	認予	消しゴムはんこづくり
	28	木	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	31	日	13:30-15:00	講演	「コロナ時代の新しい食習慣」本川 佳子氏 講演会
8月	4	木	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	10	水	10:00-11:30	認予	ヨガ体験
	19	金	10:00-12:00	介予	排泄教室～骨盤底筋運動～
	26	金	10:00-12:00	介予	栄養教室「夏の疲労回復メニュー」（講師の実演のみ）
9月	1	木	13:30-16:00	介技	介護技術①「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	6	火	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	8	木	13:30-16:00	介技	介護技術②「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助」
	15	木	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
	21	水	10:00-12:00	介予	口腔機能向上・口腔ケア教室
	22	木	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
	28	水	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
29	木	10:00-11:30	認予	脳活トレーニング	
10月	4	火	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	5	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	12	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	19	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑦「尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭」
	21	金	10:00-12:00	認予	消しゴムはんこづくり
	26	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
27	木	13:30-15:00	介予	太極拳教室	

月	日付	曜日	時 間	教室種別	プログラム名
11月	1	火	10:00-11:30	認予	笑いヨガ体験
	6	日	13:30-15:30	講演	「毎日がアルツハイマー」関口 祐加氏 映画上映・講演会
	15	火	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	24	木	10:00-12:00	認予	押し花アート教室
	29	火	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
12月	1	木	13:30-16:00	介技	介護技術①「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	2	金	10:00-12:00	介予	ストレッチングポールで姿勢改善トレーニング
	7	水	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	8	木	13:30-16:00	介技	介護技術②「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助」
	15	木	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
	20	火	10:00-11:30	認予	フラワーアレンジ「お正月を迎えるお花」
	21	水	10:00-12:30	介予	栄養教室「免疫力向上＆簡単おせち」（調理実習）
1月	22	木	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
	6	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	11	水	10:00-11:30	認予	Let'sレクリエーション
	13	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	20	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑦「尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭」
	21	土	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	24	火	13:30-15:30	介予	フレイル予防と健康づくり
	25	水	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
2月	27	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
	8	水	10:00-12:00	介予	排泄教室～骨盤底筋運動～
	9	木	13:30-15:30	テ	お薬教室「知って得する薬の知識」
	14	火	10:00-12:00	認予	折り紙教室
	19	日	13:30-15:00	講演	～決定次第、チラシ等にてお知らせします～
	22	水	13:30-15:00	認予	脳活トレーニング
3月	24	金	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	11	土	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	18	土	10:00-12:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）

教室の開催につきましては、変更・追加する場合があります。ご了承ください。

教室種別	介予	介護予防教室	介技	介護技術教室	認介	認知症介護教室	テ	テーマ別教室	認予	認知症予防教室	講演	講演会
------	----	--------	----	--------	----	---------	---	--------	----	---------	----	-----

## 無料の講演会（公開介護教室）

事前にTELまたはFAX（氏名・ふりがな・TEL）にてお申込みください。

4/17 (日) 13:30-15:00

ガッテン流 介護予防術！  
健康づくりの裏技スペシャル



きたおり はじめ  
北折 一氏 講演会

健康演出アドバイザー  
元NHK科学・環境番組組専任ディレクター  
元ためしてガッテン演出 担当デスク

名古屋大学を卒業後、NHKに入局。「ためしてガッテン」の立ち上げに参加して以来、丸18年間一貫してガッテンの制作にあたる。現在は、おもに健康・教育の分野で「人々のよりよい生活のお手伝い」を目指して「健康情報の読み解き方・伝え方」「生活習慣病予防のダイエット」などの講演を行うほか、執筆活動も行っている。

7/31 (日) 13:30-15:00

コロナ時代の新しい食習慣



もとかわ けいこ  
本川 佳子氏 講演会

東京都健康長寿医療センター研究所  
研究員 管理栄養士

東京農業大学大学院で食品栄養学博士課程を修了し、博士号を取得。大学院修了後、急性期病院勤務を経て、2015年より東京都健康長寿医療センター研究所、研究員として所属。現在は、老人保健健康増進等事業に携わり、東京都健康長寿医療センター研究所・自立促進と精神保健研究チームで活躍中。

11/6 (日) 13:30-15:30

毎日がアルツハイマー



せきぐち ゆか  
関口 祐加氏 講演会

映画監督

日本で大学卒業後、オーストラリアに渡り29年間を過ごす。2010年認知症の症状が現れ始めた母の介護をしようと決意し帰国。母との日々様子をまとめた長編映画「毎日がアルツハイマー」として発表。抱腹絶倒の介護の日々が驚きと共感を持って迎えられ、大きな反響を呼ぶ。現在に至るまで「毎アル」シリーズは、日本全国で上映会が開催され、日本中の介護当事者に元気と笑顔を届け続けている。現在は、「毎日がアルツハイマー」総集編～認知症ケアにおけるパーソン・セントラード・ケアとは～を製作中。