



認知症介護教室



認知症予防教室

はじめて編 認知症サポーター養成講座

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」を得ることを目的に講義をします。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認知症サポーターカードをお渡しします。

午前開催 10時～12時	4 / 12 (水)	5 / 9 (火)	6 / 9 (金)	無 料	定員 30名
	7 / 4 (火)	8 / 3 (木)	9 / 5 (火)		
	10 / 4 (水)	11 / 14 (火)	3 / 16 (土)		
午後開催 13時～15時	12 / 14 (木)	1 / 21 (日)	2 / 21 (水)		

内容は毎回同じです。

ケア編 認知症ケア講座

認知症の方に対する生活のさまざまな場面での接し方や声のかけ方など、具体的なケアについて学びます。
さらに、「認知症の人と家族の会」の活動などについてお話いただきます。

9時30分～12時	5 / 26 (金)	7 / 27 (木)	9 / 30 (土)	¥100	定員 30名
	11 / 28 (火)	1 / 24 (水)	3 / 21 (木)		
内容は毎回同じです。					
当センターで実施する「認知症サポーター養成講座」を受講された方が対象の講座です。					

NEW

さんびー 3B体操

ポール等の用具を使って、筋力づくり運動や認知機能改善のための運動を行います

講師 池辺 真智子
公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者

日時 6 / 6 (火) 10:00～11:30
9 / 13 (水) 10:00～11:30
12 / 5 (火) 10:00～11:30
動きやすい服装で水分・タオル等持参。

定員 25名

¥100

脳活トレーニング

カラダも脳もそして見た目も！
若返りを図るための楽しいトレーニング

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

日時 7 / 6 (木) 10:00～11:30
11 / 29 (水) 10:00～11:30
2 / 14 (水) 13:30～15:00
動きやすい服装で水分・タオル等持参。

定員 30名

各回 ¥500

Let'sレクリエーション

頭も体もしっかり動かして、
みんなで楽しい90分を過ごしましょう！

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

日時 10 / 11 (水) 10:00～11:30
1 / 17 (水) 10:00～11:30
動きやすい服装で水分・タオル等持参

定員 30名

各回 ¥500

アロマハンドトリートメント

自分のために、大切な人のために・・・
癒しの効果を実感しませんか？

講師 吉岡 尚美
NPO法人 リラクセーション桜 理事長
AEAJ認定アロマセラピスト

日時 11 / 17 (金) 10:00～12:00
タオル1枚とバスタオル1枚を持参。

定員 30名

¥1,000

園芸療法・苔玉づくり

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？

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

日時 4 / 23 (日) 10:00～12:00
材料は準備します。

定員 30名

¥1,300

押し花アート教室

花の美しさをそのまま残せる押し花アート
指先を使って、脳の働きも活性化

講師 菊池 八重子
ふしぎな花倶楽部インストラクター

日時 4 / 27 (木) 10:00～12:00
11 / 9 (木) 10:00～12:00
材料は準備します。

定員 25名

各回 ¥1,700

折り紙教室

脳の様々な機能を使う折り紙
チャレンジしてみませんか？

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

日時 5 / 18 (木) 10:00～12:00
2 / 6 (火) 10:00～12:00
材料は準備します。

定員 20名

各回 ¥500

フラワーアレンジ

お花に癒されながら、生活空間を
彩る簡単アレンジに挑戦！

講師 財前 康子
華道家元池坊

日時 6 / 23 (金) 10:00～11:30
心華やぐお花 ¥1,500
12 / 21 (木) 10:00～11:30
お正月を迎えるお花 ¥2,000
材料は準備します。
ハサミを持参。

定員30名

消しゴムはんこづくり

新しい趣味を見つけませんか？
集中して手先を使い、脳も活性化！

講師 つだ くみこ
sachihanko 主宰

日時 7 / 20 (木) 10:00～12:00
10 / 20 (金) 10:00～12:00
筆記用具とカッターナイフをご持参ください。
その他の道具は、貸し出します。

定員 20名

各回 ¥1,000