



ストレッチポールで姿勢改善トレーニング

体幹を鍛えて姿勢を良くし
身体を引き締めましょう！

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

日時 4 / 14 (金) 10:00~12:00
12 / 12 (火) 10:00~12:00

運動します。
動きやすい服装で
水分・タオル等持参

各回
¥100
定員
20名

口腔機能向上・口腔ケア教室

嚙む力チェック・歯みがき・口腔ケア体験
などを講義で学びます

講師 足立 史織 在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士・介護支援専門員
一般社団法人大分県歯科衛生士会

日時 4 / 19 (水) 10:00~12:00
9 / 20 (水) 10:00~12:00

色々な現場で活躍する
歯科衛生士が
複数で指導します。

各回
¥100
定員
30名

太極拳教室

太極拳は、血流を良くし
五臓六腑の機能を高めます

講師 有川 岬 大分県太極拳協会 会長

日時 4 / 28 (金) 10:00~11:30
10 / 27 (金) 13:30~15:00

運動します。
動きやすい服装で
水分・タオル等持参

各回
¥100
定員
30名

フレイル予防と健康づくり

フレイルを予防して
健康寿命を延ばしましょう！

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

日時 5 / 25 (木) 10:00~12:00
1 / 23 (火) 13:30~15:30

運動します。
動きやすい服装で
水分・タオル等持参

各回
¥100
定員
30名

排泄教室 ~骨盤底筋運動~

排泄のしくみやタイプ別の対処法を学び、
尿失禁予防のための運動をしましょう！

講師 毛井 敦 NPO法人日本コンチネンス協会 コンチネンスリーダー
老人保健施設ウエルハウスしらさぎ 理学療法士

日時 7 / 21 (金) 10:00~12:00
2 / 28 (水) 10:00~12:00

運動します。
動きやすい服装で
水分・タオル等持参

各回
¥100
定員
30名

栄養教室

食生活を見直してみませんか？
体の中から健康寿命を延ばしましょう！

講師 上田 由美 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
公益社団法人大分県栄養士会 理事

日時 8 / 25 (金) 10:00~12:00 血管若返りメニュー
12 / 20 (水) 10:00~12:30 冬野菜を使った身体を温める料理

* 8月は、講師実演のみ
* 12月は、調理実習をします。三角巾とエプロンをご持参ください。

¥200
¥500
定員
24名



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。
一般の方向けの教室です。

介護技術教室

1 高齢者疑似体験・車いすの使い方

5-6月
水コース

9-10月
木コース

12-1月
金コース

5 / 10 (水) 9 / 7 (木) 12 / 1 (金)

2 寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助

5 / 17 (水) 9 / 14 (木) 12 / 8 (金)

3 移乗の方法・福祉用具の活用

5 / 24 (水) 9 / 21 (木) 12 / 15 (金)

4 着替えの介助・シーツ交換

5 / 31 (水) 9 / 28 (木) 12 / 22 (金)

5 食事の介助・手洗いの方法

6 / 7 (水) 10 / 5 (木) 1 / 12 (金)

6 排泄の仕組み・トイレ介助

6 / 14 (水) 10 / 12 (木) 1 / 19 (金)

7 尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭

6 / 21 (水) 10 / 19 (木) 1 / 26 (金)

8 入浴の介助・足浴

6 / 28 (水) 10 / 26 (木) 2 / 2 (金)

講師 大分県社会福祉介護研修センター 介護技術講師

8プログラム共通のテキスト代

¥500

定員
30名

実費：1プログラムにつき

¥100

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。

すべて 13:30~16:00



テーマ別教室

介護保険を知る教室

介護が必要な状況は突然に！
介護保険について
事前に学んでおきませんか？

講師 川野 里奈
リハビリケアマネ事務所
管理者
主任介護支援専門員
社会福祉士 精神保健福祉士

日時 7 / 13 (木)
10:00~12:00

定員 30名 ¥100

NEW

福祉用具教室

どんな福祉用具があり、
どのように活用したら良い
のか、見て触れて学びます

講師 毛井 敦
老人保健施設ウエルハウス
しらさぎ 理学療法士
福祉用具プランナー
リフトリーダー

日時 8 / 2 (水)
2 / 7 (水)
10:00~11:30

定員 20名 ¥100

顔ヨガ体験教室

表情筋を鍛え、リンパの
流れを促進し小顔や表情
美人になりましょう

講師 岩野 なおみ
YOGA INSTRUCTOR
全米ヨガアライアンスRYT取得

日時 8 / 4 (金)
10:00~11:00
鏡(顔全体が写るもの)
化粧水を持参

定員 20名 ¥500

お薬教室

薬の情報に振り回されて
いませんか？正しい知識を
身につけましょう！

講師 山田 真義
別府市薬剤師会理事
日伸薬局薬剤師

日時 2 / 1 (木)
13:30~15:30

定員 30名 ¥100