



介護予防教室



認知症予防教室



テーマ別教室



認知症介護教室



介護技術教室

教室のお申込み

- ・教室開催月の**2ヶ月前の月初め**から受付を開始します。
(例：10月開催教室→8/1から受付)
- ・TELまたは**申込フォーム**からお申込み下さい。(先着順)
- ・教室内容、実費(資料代・材料費等)、準備物、キャンセル締め切り日など教室の募集チラシにてご確認ください。
- ・詳細は、ホームページまたはInstagramでご確認いただけます。
<https://okk.or.jp>
- ・教室は、延期・中止など変更する場合がございます。

CHECK!



ホームページ



Instagram

1月

⑧ 認知症予防 Let'sレクリエーション

楽しくて心弾む
レクリエーション教室です

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

1 / 15 (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

実費
¥500



9月

⑨ 認知症予防 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、脳の動きも活性化

講師 菊池 八重子 氏
ふしぎな花倶楽部インストラクター

1 / 23 (木)
10:00～12:00

材料は準備します

定員
25名

実費
¥1,700



10月

⑩ 介護予防 転倒予防教室

転ばない身体づくりの
運動をしましょう

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

1 / 28 (火)
13:30～15:30

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
30名

実費
¥100



10月

① テーマ別 睡眠教室

良い睡眠をとる為のポイント
を学び、睡眠と生活の質を
向上させましょう

講師 大杉 天伸 氏
株式会社協栄商会
いとしや代表
日本睡眠環境研究機構認定
睡眠環境診断士

10 / 11 (金)
13:30～15:30

定員
30名

実費
¥100



11月

② 介護予防 ストレッチポールで 疲労回復教室

日々の身体の疲れを
ほぐしましょう

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

10 / 25 (金)
10:00～12:00

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
25名

実費
¥100



11月

③ 認知症予防 脳活トレーニング

脳を活性化させ
身体の健康も保ちましょう

講師 伊藤 千奈美 氏
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

11 / 7 (木)
10:00～11:30

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
30名

実費
¥500



11月

④ 認知症予防 消しゴムはんこ教室 ～クリスマスのはんこ～

家でも簡単にできる消しゴムはんこ作り
新しい趣味を見つけてみませんか?

講師 つだ くみこ 氏
Sachihanko 主宰

11 / 13 (水)
10:00～12:00

筆記用具と
カッターナイフ持参
その他の道具は
貸し出します

定員
25名

実費
¥1,500



2月

⑪ テーマ別 お薬教室 知って得する薬の知識

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 氏
別府市薬剤師会理事
日仲薬局薬剤師
柔道整復師

2 / 6 (木)
13:30～15:30

定員
30名

実費
¥100



2月

⑫ 認知症予防 園芸療法 & アロマセラピー

園芸の効果について学び、心地よい
香りで癒しの時間を過ごしませんか?

講師 小石 鉄兵 氏
大分短期大学園芸科
作業療法士 園芸療法士

講師 大津留 聡 氏
大分香りの博物館 課長・学芸員

2 / 8 (土)
13:30～15:30

講義 & 実習
材料は準備します

定員
20名

実費
¥1,000



2月

⑬ 認知症予防 折り紙教室

季節の折り紙を
作ってみませんか?

講師 佐藤 智美 氏
ORIGAMIサークル ひまわり主宰
日本折紙協会折紙講師資格

2 / 14 (金)
10:00～12:00

材料は
準備します

定員
24名

実費
¥500



2月

⑭ 介護予防 栄養教室 ～もっと野菜メニュー～

身体の中から健康寿命を
延ばしましょう

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

2 / 19 (水)
10:00～12:30

講義 & 調理実習
エプロン・三角巾持参

定員
25名

実費
¥500



12月

⑤ 認知症予防 薬膳教室

美と健康の為に
薬膳料理を作ってみませんか?

講師 小倉 倫子 氏
薬膳おいた
国際中医薬膳管理師

11 / 27 (水)
10:30～13:00

講義 & 調理実習
エプロン・
三角巾持参

定員
30名

実費
¥1,500



12月

⑥ 認知症予防 3B体操

ボール等の用具を使って認知機能
改善の為に運動を行います

講師 池辺 真智子 氏
公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者

12 / 11 (水)
10:00～11:30

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
25名

実費
¥100



12月

⑦ 認知症予防 フラワーアレンジメント ～クリスマスのお花～

フラワーアレンジを作って
お花で癒される時間を

講師 財前 康子 氏
華道家元池坊

12 / 18 (水)
10:00～11:30

はさみと持ち帰り用
の紙袋持参

定員
30名

実費
¥2,500



3月

⑮ 介護予防 排泄教室 ～骨盤底筋運動～

排泄のしくみを学び
尿失禁予防の運動をしましょう

講師 毛井 敦 氏
NPO法人日本コンチネンズ協会
コンチネンズリーダー
理学療法士

2 / 21 (金)
10:00～12:00

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
30名

実費
¥100



3月

⑯ 認知症予防 脳活トレーニング

脳を活性化させ
身体の健康も保ちましょう

講師 伊藤 千奈美 氏
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

2 / 26 (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

実費
¥500



3月

⑰ テーマ別 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 氏
あおば介護相談センター 管理者
主任介護支援専門員
社会福祉士・精神保健福祉士

3 / 5 (水)
10:00～12:00

定員
30名

実費
¥100



3月

⑱ 介護予防 太極拳体験教室

血流をよくし、五臓六腑の
機能も高めてくれます

講師 有川 岬 氏
大分県太極拳協会 会長

3 / 7 (金)
10:00～11:30

動きやすい服装で
水分・タオル等持参

定員
30名

実費
¥100

