



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	9	水	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	土	10:00-12:00	認予	園芸療法～多肉テラリウム～
	16	水	10:00-12:00	介予	口腔機能向上・口腔ケア教室
	20	日	13:30-15:00	講演	「天国からの手紙～落語で学ぶ相続・遺言～」生島 清身氏 講演会
	23	水	10:30-13:00	認予	薬膳教室～春の薬膳～
	25	金	10:00-11:30	テ	ヨガ体験教室～マットを使ったヨガ～
5月	8	木	10:00-12:00	テ	災害の備え～誰でもできるカンタン災害食！～
	13	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）
	14	水	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」
	15	木	10:00-11:30	認予	フラワーアレンジメント～初夏のお花～
	16	金	10:00-12:00	介予	疲労回復教室
	21	水	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」
	22	木	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	28	水	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
6月	4	水	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
	6	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）
	11	水	10:00-11:30	認予	3B体操
	11	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	18	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	20	金	10:00-12:00	介予	転倒予防教室
	25	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」
	26	木	10:00-12:00	テ	介護保険を知る教室
7月	1	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）
	2	水	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
	4	金	10:00-12:30	介予	栄養教室「減塩のコツを学ぼう！」（調理実習）
	10	木	10:00-11:30	認予	カラダを整えるトレーニング【姿勢改善のための呼吸編】
	16	水	10:00-12:00	介予	排泄教室～骨盤底筋運動～
	24	木	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
8月	1	金	10:00-12:00	テ	親子消しゴムはんこ教室
	3	日	13:00-15:00	講演	「生きるって、なに？～自分らしく生きて、自分を好きになろう！～」たかのてるこ氏 講演会
	7	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）
	22	金	10:00-11:30	介予	太極拳体験教室
	27	水	10:00-11:30	認予	Let'sレクリエーション
9月	2	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）
	3	水	10:00-11:30	テ	ヨガ体験教室～椅子を使った簡単なヨガ～
	4	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」
	10	水	10:00-11:30	認予	3B体操
	11	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」
	18	木	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
	19	金	10:00-12:00	介予	口腔機能向上・口腔ケア教室
	24	水	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	25	木	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」

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
	認予	認知症予防教室	テ	テーマ別教室	講演	講演会

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。
一般の方向けの教室です。



5-6月 水コース	9-10月 木コース	12-1月 金コース
--------------	---------------	---------------

1	高齢者疑似体験・車いすの使い方 80歳くらいの高齢者を疑似体験します。 車いすの安全な介助の方法を学びます。	5/14 (水)	9/4 (木)	12/5 (金)
2	寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助 介助するときにもっとも大事な体の動かし方、使い方等を学びます。	5/21 (水)	9/11 (木)	12/12 (金)
3	移乗の方法・福祉用具の活用 福祉用具を使った車いすへの移乗の方法を学び、福祉用具展示場の見学をします。	5/28 (水)	9/18 (木)	12/19 (金)
4	着替えの介助・シーツ交換 麻痺がある方が1人で着替えるポイントや、介助して着替えるポイントを学びます。 準備物：前開きのパジャマ上下各1枚、丸首Tシャツ1枚	6/4 (水)	9/25 (木)	1/9 (金)
5	食事の介助・手洗いの方法 食事の意義、自分で食べられる工夫、介助の仕方を実習します。 準備物：フェイスタオル1枚	6/11 (水)	10/2 (木)	1/16 (金)
6	排泄の仕組み・トイレ介助 排泄の仕組みを学び、トイレ実習室で排泄介助の実習、ポータブルトイレの使用方法を学びます。 準備物：ハーパンツ1枚	6/18 (水)	10/9 (木)	1/23 (金)
7	尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭 尿器便器のあて方を学び、おむつ交換の知っておきたいポイントを実習で学びます。 準備物：フェイスタオル2枚、ビニール袋1枚	6/25 (水)	10/16 (木)	1/30 (金)
8	入浴の介助・足浴 さまざまな浴槽での入浴介助のポイントを実習で学びます。 準備物：バスタオル1枚、ビニール袋1枚	7/2 (水)	10/23 (木)	2/6 (金)

8プログラム共通のテキスト代 **¥500**

定員
30名



すべて 13:30~16:00

実費：1プログラムにつき **¥100**

講師：大分県社会福祉介護研修センター 介護技術講師

※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

単発での受講も
大歓迎!

