

認知症介護教室

介護予防教室

認知症予防教室

テーマ別教室

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：6月開催教室→4/1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!



4月

1 認知症予防
園芸療法
～多肉テラリウム～
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
4/12(土)
10:00～12:00
講義&実習
材料は準備します
定員 20名 実費 ¥1,000

2 介護予防
**口腔機能向上
口腔ケア教室**
講師 足立 史織氏
一般社団法人大分県歯科衛生士会
在宅療養指導・介護支援専門員
口腔機能管理認定歯科衛生士
4/16(水)
10:00～12:00
講義&実習
定員 30名 実費 ¥100

3 認知症予防
薬膳教室
講師 小倉 倫子氏
薬膳おおいだ
国際中医薬膳管理師
4/23(水)
10:30～13:00
講義&実習
☆三角巾・エプロン持参☆
定員 30名 実費 ¥1,500

4 テーマ別
ヨガ体験教室
～マットを使ったヨガ～
講師 岩野 なおみ氏
YOGA INSTRUCTOR
全米ヨガアライアンスRYT取得
4/25(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 ¥500

5月

5 テーマ別
災害の備え
～誰でもできるカンタン災害食!～
講師 立松 洋子氏
立松食育研究所 所長・CEO
食育シニアコンダクター
5/8(木)
10:00～12:00
☆持参物はチラシ参照☆
定員 30名 実費 ¥100

6 認知症予防
フラワーアレンジメント
～初夏のお花～
講師 財前 康子氏
華道家元池坊
5/15(木)
10:00～11:30
☆ハサミ持参☆
材料は準備します
定員 30名 実費 ¥1,500

7 介護予防
**ストレッチングポールで
疲労回復教室**
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
5/16(金)
10:00～12:00
☆動きやすい服装で水分持参☆
定員 25名 実費 ¥100

6月

8 認知症予防
3B体操
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
6/11(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

9 介護予防
転倒予防教室
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
6/20(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

10 テーマ別
介護保険を知る教室
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・精神保健福祉士
6/26(木)
10:00～12:00
定員 30名 実費 ¥100

7月

11 介護予防
栄養教室
～減塩のコツを学ぼう!～
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
7/4(金)
10:00～12:30
講義&実習
☆三角巾・エプロン持参☆
定員 25名 実費 ¥500

8月

14 テーマ別
親子消しゴムはんこ教室
講師 つだ くみこ氏
Sachihanko主宰
8/1(金)
10:00～12:00
☆筆記用具・カッターナイフ持参☆
その他道具は貸し出します
定員 20組
小学生1人と保護者1人
(子ども2人目+¥1,000) 実費 ¥1,000

9月

17 テーマ別
ヨガ体験教室
～椅子を使った簡単なヨガ～
講師 岩野 なおみ氏
YOGA INSTRUCTOR
全米ヨガアライアンスRYT取得
9/3(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

12 認知症予防 **NEW!**
カラダを整えるトレーニング
【姿勢改善のための呼吸編】
講師 伊藤 千奈美氏
一般社団法人 さかし大分代表理事
アメリカスポーツ医学会認定
スペシャリスト他
7/10(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

13 介護予防
排泄教室
～骨盤底筋運動～
講師 毛井 敦氏
理学療法士
7/16(水)
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

15 介護予防
太極拳体験教室
講師 有川 岬氏
大分県太極拳協会 会長
8/22(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

16 認知症予防
Let's レクリエーション
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
8/27(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

18 認知症予防
3B体操
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
9/10(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

19 介護予防
**口腔機能向上
口腔ケア教室**
講師 足立 史織氏
一般社団法人大分県歯科衛生士会
在宅療養指導・介護支援専門員
口腔機能管理認定歯科衛生士
9/19(金)
10:00～12:00
講義&実習
定員 30名 実費 ¥100

認知症介護教室

STEP1 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消することを目的としています。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 10:00～12:00	4/9(水)	5/13(火)	6/6(金)	定員 30名 無料
	7/1(火)	8/7(木)	9/2(火)	

内容は毎回同じです。

STEP2 認知症ケア講座

認知症の方に対する生活の様々な場面での接し方や声のかけ方など、具体的なケアのポイントについて学びます。

午前開催 9:30～12:00	5/22(木)	7/24(木)	9/24(水)	定員 30名 無料
--------------------	---------	---------	---------	-----------

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。

