

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：10月開催教室→8/1から受付)

・TELまたは**申込フォーム**からお申込みください。(先着順)

・教室内容、実費(資料代・材料費等)、準備物、キャンセル締切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

10月

① 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

10/7(火)
10:00~12:00

☆動きやすい服装で水分持参☆

定員 25名 実費 ¥100

② テーマ別

睡眠教室

講師 大杉 天伸氏
株式会社 協栄商会 いとしや代表
一般社団法人日本睡眠教育機構認定
上級睡眠健康指導士

10/17(金)
13:30~15:30

定員 30名 実費 ¥100

③ 認知症予防

折り紙教室

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

10/24(金)
10:00~12:00

材料は準備します

定員 24名 実費 ¥500

11月

④ 認知症予防

カラダを整えるトレーニング
【腰痛予防のためのインナーマッスル編】

講師 伊藤 千奈美氏
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

11/7(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 ¥500

⑤ 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

11/12(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

⑥ NEW! テーマ別

生きるための終活教室
～知ろう!自分のこと～

講師 藤澤 沙織氏
保健師 もしバナマイスター
終活セミナー講師
終活ライフケアプランナー

11/18(火)
10:00~11:30

定員 30名 実費 ¥100

⑦ 認知症予防

消しゴムはんこ教室
～クリスマスのはんこ～

講師 つだ くみこ氏
Sachihanko主宰

11/28(金)
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

12月

⑧ 認知症予防

3 B 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

12/10(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

⑨ 認知症予防

フラワーアレンジメント
～冬のお花～

講師 財前 康子氏
華道家元池坊

12/17(水)
10:00~11:30

☆ハサミ持参☆
材料は準備します

定員 30名 実費 ¥2,500

⑩ 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

12/18(木)
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

1月

⑪ 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

1/14(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 NEW! テーマ別

生きるための終活教室
～学ぼう!これからのこと～

講師 藤澤 沙織氏
保健師 もしバナマイスター
終活セミナー講師
終活ライフケアプランナー

1/15(木)
13:30~15:00

定員 30名 実費 ¥100

⑬ 介護予防

栄養教室
～大分郷土料理で健康に!～

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

1/22(木)
10:00~12:30

講義&実習
☆三角巾・エプロン持参☆

定員 25名 実費 ¥500

⑭ 認知症予防

折り紙教室

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

1/29(木)
10:00~12:00

材料は準備します

定員 24名 実費 ¥500

2月

⑮ 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

2/4(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

⑯ テーマ別

お薬教室
～知って得するお薬の知識～

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

2/19(木)
13:30~15:30

定員 30名 実費 ¥100

⑰ 認知症予防

カラダを整えるトレーニング
【痛みのない動きやすい身体づくり編】

講師 伊藤 千奈美氏
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

2/26(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

3月

⑱ NEW! テーマ別

香りの講座
～ミニ香水作り体験～

講師 本田 慎紀氏
大分香りの博物館 学芸員

3/1(日)
13:30~15:30

講義&実習
材料は準備します

定員 30名 実費 ¥1,000

⑲ 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

3/3(火)
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 ¥100

⑳ 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
社会福祉士・精神保健福祉士

3/11(水)
10:00~12:00

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	9/2(火) 11/4(火)	10/1(水) 3/14(土)
午後開催 13:00~15:00	12/4(木)	1/25(日) 2/20(金)

定員 30名 無料

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	9/24(水) 1/31(土)	11/25(火) 3/17(火)
--------------------	--------------------	---------------------

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。