



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
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～イス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）
10月	25	木	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
	1	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）
	2	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	7	火	10:00-12:00	介予	疲労回復教室
	9	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	16	木	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」
	17	金	13:30-15:30	テ	睡眠教室
	23	木	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
11月	24	金	10:00-12:00	認予	折り紙教室
	4	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）
	7	金	10:00-11:30	認予	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】
	9	日	13:30-15:00	講演	平林 景氏 講演会
	12	水	10:30-13:00	認予	薬膳教室～秋の薬膳～
	18	火	10:00-11:30	テ	生きるための終活教室～知ろう！自分のこと～
	25	火	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	28	金	10:00-12:00	認予	消しゴムはんこ教室～クリスマスのはんこ～
12月	4	木	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	5	金	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
	12	金	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」
	17	水	10:00-11:30	認予	フラワーアレンジメント～冬のお花～
	18	木	10:00-12:00	介予	転倒予防教室
	19	金	13:30-16:00	介技	介護技術③「移乗の方法・福祉用具の活用」
	9	金	13:30-16:00	介技	介護技術④「着替えの介助・シーツ交換」
1月	14	水	10:00-11:30	認予	Let'sレクリエーション
	15	木	13:30-15:00	テ	生きるための終活教室～学ぼう！これからのこと～
	16	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑤「食事の介助・手洗いの方法」
	22	木	10:00-12:30	介予	栄養教室～大分郷土料理で健康に！～
	23	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑥「排泄の仕組み・トイレ介助」
	25	日	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	29	木	10:00-12:00	認予	折り紙教室
	30	金	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」
2月	31	土	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）
	4	水	10:00-12:00	介予	排泄教室～骨盤底筋運動～
	6	金	13:30-16:00	介技	介護技術⑧「入浴の介助・足浴」
	19	木	13:30-15:30	テ	お薬教室
	20	金	13:00-15:00	認介	認知症介護教室（認知症サポーター養成講座）
	22	日	13:30-15:00	講演	恩蔵 絢子氏 講演会
	26	木	10:00-11:30	認予	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】
	1	日	13:30-15:30	テ	香りの講座～ミニ香水作り体験～
3月	3	火	13:30-15:00	介予	太極拳体験教室
	11	水	10:00-12:00	テ	介護保険を知る教室
	14	土	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）
	17	火	09:30-12:00	認介	認知症介護教室（認知症ケア講座）

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。



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。

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。

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。

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：長袖前開きのパジャマ上下各1枚、長袖丸首Tシャツ1枚

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

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：ハーフパンツ1枚

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

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

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！

