

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カ月前の月初め（月初めが休館日の場合はその翌日）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、キャンセルの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。

ホームページ

Instagram

2026年度
介護・健康教室

すたーと

4月

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

4/23 (木)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 50名 実費 100円

消しゴムはんこ教室

～春の植物はんこづくり～
講師 つだ くみこ 氏
Sachihanko主宰

4/30 (木)
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円

ヨガ体験教室

～イスを使った簡単ヨガ～
講師 岩野 なおみ 氏
YOGA INSTRUCTOR
全米ヨガアライアンスRYT取得

4/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参
ご自宅にヨガマットがある方は持参

定員 50名 実費 +100円で
マットレンタル 500円

太極拳体験教室

講師 有川 岬 氏
大分県太極拳協会 会長

5/15 (金)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

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

5/13 (水)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 25名 実費 100円

栄養教室

～大分県立料理で健康に！～
講師 上田 由美 氏
公益社団法人 大分県栄養士会
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

5/22 (金)
10:00~12:30

講義＆調理実習
三角巾・エプロン持参

定員 25名 実費 500円

5月

口腔ケア教室

～口腔機能向上～
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

6/24 (水)
10:00~12:00

講義＆実習

定員 30名 実費 100円

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

6/25 (木)
10:00~12:00

材料は準備します

定員 24名 実費 500円

親子消しゴムはんこ教室

講師 つだ くみこ 氏
Sachihanko主宰

8/4 (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 20組
小学生1人と保護者1人 1,000円
子ども2人目+1000円

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

6/4 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

排泄教室

～骨盤底筋運動～
講師 毛井 敦 氏
理学療法士

6/2 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

薬膳教室

～夏の薬膳～
講師 小倉 倫子 氏
薬膳おおい
国際中医薬膳管理師

7/24 (金)
10:30~13:00

講義＆調理実習
三角巾・エプロン持参

定員 30名 実費 1,500円

認知症介護教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

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

7/28 (水)
10:00~12:00

定員 40名 実費 100円

元気アップ筋トレ教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

カラダを整えるトレーニング

～腰痛改善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

9/3 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

フラワーアレンジメント

～秋の寄せ植え～
講師 財前 康子 氏
華道家元池坊

9/15 (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円

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

8/20 (木)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

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

8/26 (水)
10:00~11:30

定員 30名 実費 100円

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
日弁薬局薬剤師 柔道整復師

8/28 (金)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

7月

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

6/4 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

Let's レクリエーション

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

7/8 (水)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

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

7/28 (水)
10:00~12:00

定員 40名 実費 100円

元気アップ筋トレ教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

薬膳教室

～夏の薬膳～
講師 小倉 倫子 氏
薬膳おおい
国際中医薬膳管理師

7/24 (金)
10:30~13:00

講義＆調理実習
三角巾・エプロン持参

定員 30名 実費 1,500円

認知症介護教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

排泄教室

～骨盤底筋運動～
講師 毛井 敦 氏
理学療法士

6/2 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

カラダを整えるトレーニング

～腰痛改善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

9/3 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

フラワーアレンジメント

～秋の寄せ植え～
講師 財前 康子 氏
華道家元池坊

9/15 (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円

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

8/20 (木)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

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

8/26 (水)
10:00~11:30

定員 30名 実費 100円

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
日弁薬局薬剤師 柔道整復師

8/28 (金)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

8月

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

6/4 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

Let's レクリエーション

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

7/8 (水)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

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

7/28 (水)
10:00~12:00

定員 40名 実費 100円

元気アップ筋トレ教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

薬膳教室

～夏の薬膳～
講師 小倉 倫子 氏
薬膳おおい
国際中医薬膳管理師

7/24 (金)
10:30~13:00

講義＆調理実習
三角巾・エプロン持参

定員 30名 実費 1,500円

認知症介護教室

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

7/15 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

排泄教室

～骨盤底筋運動～
講師 毛井 敦 氏
理学療法士

6/2 (水)
10:00~12:00

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 100円

カラダを整えるトレーニング

～腰痛改善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

9/3 (木)
10:00~11:30

動きやすい服装で水分タオル持参

定員 30名 実費 500円

フラワーアレンジメント

～秋の寄せ植え～
講師 財前 康子 氏
華道家元池坊

9/15 (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円

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

8/20 (木)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

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

8/26 (水)
10:00~11:30

定員 30名 実費 100円

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
日弁薬局薬剤師 柔道整復師

8/28 (金)
10:00~12:00

定員 30名 実費 100円

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。

10:00~12:00	4/8 (水)	5/12 (火)	6/5 (金)	定員 30名 無料	内容は毎回同じです
	7/7 (火)	8/6 (木)	9/1 (火)		

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。

9:30~12:00	5/28 (木)	7/22 (水)	9/29 (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