

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：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。

QRコード

QRコード

ホームページ

Instagram

2026年度

介護・健康教室

すたーと

10月

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

10/14 (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

11月

園芸療法

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

10/3 (土)

10:00~12:00

講義&実習 材料は準備します

定員 30名

実費 1,500円

12月

栄養教室

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

11/12 (木)

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

1月

折り紙教室

講師 佐藤 智美 氏

ORIGAMIサークル ひまわり主宰 日本折紙協会認定折紙講師

2/26 (金)

10:00~12:00

材料は準備します

定員 24名

実費 500円

2月

フラワーアレンジメント

講師 財前 康子 氏

華道家元池坊

10/20 (火)

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

3月

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

3/10 (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

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

12/8 (火)

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

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

12/16 (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

生きるための終活教室

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

12/17 (木)

10:00~11:30

定員 30名

実費 100円

薬膳教室

講師 小倉 倫子 氏

薬膳おいた 国際中医薬膳管理師

1/27 (水)

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

目元健康とケア教室

講師 原 りえ 氏

アイケアルーム 代表 視能訓練士

12/4 (金)

10:00~11:30

定員 30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 リハビリテーション大分理事長 理学療法士

1/19 (火)

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

ヨガ体験教室

講師 岩野 なおみ 氏

YOGA INSTRUCTOR 全米ヨガアライアンスRYT取得

11/26 (木)

10:00~11:30

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 30名

実費 500円

カラダを整えるトレーニング

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

1/13 (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

排泄教室

講師 毛井 敦 氏

理学療法士

2/3 (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

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

2/25 (木)

10:00~12:00

講義&実習

定員 30名

実費 100円

フラワーアレンジメント

講師 財前 康子 氏

華道家元池坊

3/5 (金)

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

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	10/9 (金)	11/10 (火)	12/3 (木)
	1/24 (日)	2/24 (水)	3/13 (土)

定員 30名 無料

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	11/19 (木)	1/30 (土)	3/16 (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