

## 団体向け介護講座 ご希望に応じて実施する無料講座です！

福岡市内で活動されている団体（委員会・協議会・サロンなど）や一般企業、小学校や中学校などを対象に、介護実習普及センター職員（理学療法士、看護師、介護福祉士など）が、リクエストに応じて開催する講座です。お気軽にお問い合わせください！

### ● 高齢者疑似体験



**内容**  
疑似体験セットを装着し、80歳代の高齢者の心身を体験するプログラムです。高齢者にやさしい社会づくりや商品・サービスの開発・提供などに役立てることができます。疑似体験は、医療・福祉専門学校や施設職員の方の体験も可能です。

### ● リクエスト・出前介護講座

※医療・福祉系の学校・施設などは、内容が高齢者疑似体験のみ利用可。



**内容**  
介護の知識や方法、福祉用具の選び方や使い方など、講座の内容はご相談ください。

#### ご希望の多い内容 トップ3!

- ①杖・歩行器の種類と上手な使い方
  - ②生活に便利な用具と使い方
  - ③紙おむつと尿とりパッドの上手な使い方
- ※オンライン出前介護講座も実施  
(Zoomを使用、内容は要相談)

日時 事前予約 時間 30分～2時間程度 定員 概ね5人以上 受講料 無料(一部材料費など有料)

会場 【リクエスト介護講座】ふくふくプラザ(福岡市市民福祉プラザ)  
【出前介護講座】依頼者が会場の確保をお願いします(公民館や集会所、会社会議室など)。

お願い

- 講座は事前の申し込みが必要です。開催日の前月1日から受け付けます。
- 講座時に手話通訳を希望される方は、講座実施日の1週間前までにお申し出ください。
- FAX・メールで申し込む際は、氏名・電話番号・FAX番号、講座名・希望日を記載してください。
- メールで申し込みされた場合、2～3日中に返信がない時は、お問い合わせください。
- 感染症流行や災害などの影響により、内容の変更・中止をする場合があります。最新情報は、ホームページをご覧ください。電話やメールでお問い合わせください。



**介護実習普及センターフェスタ**

**開催日**  
令和4年9月24日(土)

**お問い合わせ先**  
電話 092-731-8100



## 福岡市介護実習普及センター

令和4年度 令和4年4月～令和5年3月

市民向け

# 介護講座

家庭や地域で安心して暮らすための  
介護の知識と技術を学ぼう!

## ご案内



**新設**

- ・イライラと上手につき合う  
～アンガーマネジメント～
  - ・備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ
- 新設・リニューアル講座多数!**

お申し込み・お問い合わせは

## 福岡市介護実習普及センター

【電話】092-731-8100 【FAX】092-731-5361  
【メール】f\_kaigon@fukuwel.or.jp

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39  
福岡市市民福祉プラザ(愛称:ふくふくプラザ)3階

- 休館日: 毎月第3火曜日(第3火曜日が祝日の場合は翌日)、12月28日～1月3日
- 開館時間: 午前10時～午後6時
- 福祉用具の展示(約1,600点)と相談も行っています。お気軽にご利用ください。
- 開催日の前月1日から受け付けます。
- FAX・メールでお申し込みの際は、受付開始日以降に受講希望者の氏名・電話番号・FAX番号・講座名・希望日を記載の上、お申し込みください。
- 最新情報はホームページをご覧ください。電話やメールにてお問い合わせください。

ホームページもご覧ください。

**福岡市**



事前申し込みが必要ですが  
受講料は  
**無料**  
です!!

# 令和4年度 介護講座一覧表

開催月	講座	掲載ページ	開催月	講座	掲載ページ
毎月開催	○学んで実践!介護講座(平日・土曜日コース) ○体と心の健康講座 ○自助具製作教室	2 5 6	10月	○今日から使える介護1日講座	1
4月	○今日から使える介護1日講座 ○元気なうちにしておきたい介護の備え ○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○イライラと上手につき合う~アンガー・マネジメント~	1 3 3 6		○なかなか聞けない排泄のこと	4
5月	○なかなか聞けない排泄のこと ○若年性認知症を知る	4 5	11月	○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○どうする!緊急時の対応 ○若年性認知症を知る ○イライラと上手につき合う~アンガー・マネジメント~	3 3 5 6
6月	○今日から使える介護1日講座 ○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○どうする!緊急時の対応 ○テーマ別料理教室	1 3 3 6		12月	○今日から使える介護1日講座 ○元気なうちにしておきたい介護の備え ○テーマ別料理教室
7月	○みんなで考える認知症介護 ○食事介助・どうやってするの? ○ヤングケアラー~家族をケアする子どもたち~	4 5 6	1月		○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○みんなで考える認知症介護
8月	○今日から使える介護1日講座 ○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○もしものための話し合い~人生会議~	1 3 4		2月	○今日から使える介護1日講座 ○もしものための話し合い~人生会議~ ○人生100年時代の老い支度
9月	○人生100年時代の老い支度 ○テーマ別料理教室	6 6	3月		○高齢者・認知症ケアのはじめの一歩 ○食事介助・どうやってするの? ○ヤングケアラー~家族をケアする子どもたち~ ○テーマ別料理教室

1講義から受講できます

## 今日から使える介護1日講座

介護をするためにこれだけは知っておきたい知識と技術を集中的に1日で学びます。

会場 3階福祉用具展示場 時間 10:00~16:00 定員 30名(先着申込順)

開催日					
4/5(火)	6/7(火)	8/2(火)	10/29(土)	12/6(火)	2/7(火)
時間	内容【講義・実技】				
① 10:00~11:30	「動かし方の基本」 介助する上で必要な体の動かし方の基本				
② 12:30~14:30	「楽にできるパジャマ交換」 寝間着についての知識と、ベッド上でのパジャマ交換方法				
③ 14:40~16:00	「動かして知る車いすの使い方」 安全な車いす介助の方法と操作のポイント				

## 学んで実践!介護講座

家庭での介護を支える知識と、福祉用具を使った負担の少ない介助方法を学びます。

会場 3階福祉用具展示場 定員 水・木曜日 20名/土曜日 15名  
※1回のみ受講可(ご希望の講義だけ受けることができます) (いずれも先着申込順)

内容【講義・実技】	開催日・時			
	水曜日	木曜日	土曜日	
	10:00~12:00		11:00~13:00	
① 「立ち上がりを楽しもう」 立ち上がりを楽しむポイント、活用できる用具の正しい使い方と介助方法	4/6	10/6	4/2	10/1
② 「歩行を助ける用具と靴選び」 杖・歩行器の選び方と正しい使い方、靴選びのポイント	4/20	10/20	4/16	10/15
③ 「自分に合った車いす選びと介助」 本人の身体状況や目的に応じた車いす選びのポイントと、安全で負担の少ない介助方法	5/11	11/10	5/7	11/5
④ 「滑らせてらくらく車いす移乗」 移乗用具の種類と特徴、安全で負担の少ない車いすへの移乗方法	5/25	11/24	5/21	11/19
⑤ 「介護ベッドを正しく使おう」 介護ベッドやマットレスの種類と、ベッドの機能を利用した負担の少ない起き上がり方法	6/8	12/8	6/4	12/3
⑥ 「滑らせてらくらくベッド上の移動」 ベッド上での移動を助ける用具と、負担の少ない移動方法	6/22	12/22	6/18	12/17
⑦ 「入浴用具の選び方と活用法」 浴室や身体状況に応じた入浴用具の選び方・使い方	7/6	1/12	7/2	1/7
⑧ 「安全な入浴の方法」 介助での浴槽出入りのポイントや、入浴用リフト・シャワーキャリーなどの活用法	7/20	1/26	7/16	1/21
⑨ 「心地よい排泄のために」 排泄のしくみと本人の身体状況や目的に応じた用具の選び方・使い方	8/10	2/9	8/6	2/4
⑩ 「おむつを知って上手に当てよう」 紙おむつ・尿とりパッドの種類と特徴、ベッド上でのおむつ交換のポイント	8/24	2/23	8/20	2/18
⑪ 「お互いの負担を軽くするリフト移乗」 介護用リフト・つり具の種類と特徴、安全で負担の少ない車いすへの移乗方法	9/7	3/9	9/3	3/4
⑫ 「生活を助ける『自助具』」 生活の幅を広げ、自分らしく生活するために活躍する「自助具」の選び方・使い方	9/21	3/23	9/17	3/18

## 高齢者・認知症ケアのはじめの一步

高齢者や認知症の人への理解を深め、関わり方のポイントなどを学びます。

会場 6階601(※6/2のみ5階502) 定員 20名(先着申込順) 時間 10:00~12:00

	内 容【講義・体験】	開催日	
①	「高齢者疑似体験」 疑似体験を通して学ぶ、加齢に伴う心身の変化と、関わり方の工夫やポイント	4/12(火)	11/21(月)
②	「認知症サポーター養成講座」 認知症の正しい理解と、認知症の人と接する時の心構えや対応のポイント ※受講後、認知症サポーターカードを進呈。	※6/2(木)	1/5(木)
③	「認知症サポーターステップアップ講座」 「認知症サポーター」を対象に、認知症の人と接する時の対応について知識を深める	8/22(月)	3/6(月)

## 元気なうちにしておきたい介護の備え

介護が必要になった時に利用する介護保険制度の概要やサービスを学びます。

会場 6階601、5階502 定員 45名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

	内 容【講義】	開催日・会場	
		木曜日	金曜日
①	「介護保険制度を知ろう」 制度のしくみと、利用するための手順	4/14 (601)	12/2 (601)
②	「何が利用できるの?介護保険サービス・在宅編」 事例を通した、在宅で利用できる介護保険サービスの種類と内容	4/21 (601)	12/9 (502)
③	「どんなところがあるの?介護保険サービス・施設編」 事例を通した、介護保険サービスで利用できる施設の種類の種類と内容	4/28 (601)	12/16 (502)
	「介護保険で安心・安全な住まい」 介護保険制度における住宅改修と、安全な住まい		

## どうする!緊急時の対応

急病や災害時などの緊急時に対する不安を軽減し、いざという時に落ち着いて行動ができるよう、正しい対応について学びます。

会場 6階601(※11/8のみ5階502) 定員 35名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

	内 容【講義】	開催日	
		木曜日	火曜日
①	<b>新</b> 「急変の時に慌てない!~救命講習入門コース」 家族の急変時、救急車が到着するまでにできること、心肺蘇生法やAED使用法、止血・異物除去の方法など応急手当 ※受講後、参加証を発行。	6/16	11/1
②	「基本の防災対策とICT(情報通信技術)活用法」 生活を取り巻く災害から身を守るための身近な防災対策と、福岡市が取り組んでいるICTを活用した災害対策・支援	6/23	※11/8
③	「防災のスペシャリストに聞く!これからの防災」 災害が激甚化する中、いざという時に慌てないための日頃からできる備え、実際の避難所の生活やそこで起こりやすい問題など	6/30	11/22

## みんなで考える認知症介護

認知症の人を理解し支えるために、認知症についての知識と公的サービス・制度を学びます。

会場 6階601 定員 50名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

	内 容【講義】	開催日	
		木曜日	水曜日
①	「認知症を理解しよう」 認知症の原因や症状、早期発見のポイント、治療など	7/7	1/11
②	「こんな時はどうするの?認知症の人への関わり【家族編】」 事例を通して学ぶ、認知症への正しい理解に基づいた関わり方(家族が認知症になった時)	7/14	1/18
③	「こんな時はどうするの?認知症の人への関わり【ご近所編】」 事例を通して学ぶ、認知症への正しい理解に基づいた関わり方(近所の人認知症になった時)	7/21	1/25
④	「知ることからはじめよう!認知症支援制度」 事例を通して学ぶ、「いきいきセンターふくおか」の事業や「成年後見制度」、「日常生活自立支援事業」	7/28	1/31(火)

## なかなか聞けない排泄のこと

排泄のメカニズム、排泄障がいの原因や症状、紙おむつ・尿とりパッドの知識と、状況に応じた活用法を学びます。

会場 6階601(※10/19のみ5階502) 定員 25名(先着申込順) 時間 14:00~16:00

	内 容【講義・実技】	開催日	
		月曜日	水曜日
①	「人には聞けないおしっこトラブル」 尿トラブルの原因と対処法、おむつかぶれなどへの予防的スキンケアの方法	5/9	10/5
②	「人には聞けないうんちトラブル」 気持ちの良いお通じとその仕組み、お通じで困らないための日常生活、薬の知識と下痢や便秘	5/16	10/12
③	「知っておきたいおむつ選び」 本人の状況や介護状況に応じた紙おむつ・尿とりパッドの選び方	5/23	※10/19
④	「知っておきたいおむつの当て方」 もれやスキントラブルを防ぎ、快適に過ごすためのおむつと尿とりパッドの当て方のポイント ※④を受講の場合、必ず③を受講してください。	5/30	10/26

## もしものための話し合い~人生会議~

会場 6階601 定員 45名(先着申込順) 時間 14:00~16:00

	内 容【講義】	開催日	
①	誰もが迎える人生の最終段階で、本人の望む医療や過ごし方を前もって考え、共有するために大切な「もしものための話し合い=人生会議」について	8/29(月)	2/22(水)

## 体と心の健康講座

健康な体と心で、いつまでも元気に過ごすために役立つ知識を学びます。

会場 6階601、5階502 定員 40名(先着申込順) 時間 14:00~16:00

内容【講義・体験】	開催日・会場	
	水曜日	木曜日
① <b>「栄養の力で免疫を整える」</b> 健康な生活を送るために大切な「免疫」について、栄養面の知識とその調理例、食べやすくする工夫など	4/27 (601)	10/13 (601)
② <b>「感染症を正しく理解しよう」</b> 人が生活する中で避けられない「感染症」について、基本的な知識や家庭でできる感染症予防、発症時の適切な対応、高齢者が特に気をつけたいことなど	5/13(金) (601)	11/17 (502)
③ <b>「心が行きづまる前に知っておきたいこと」</b> 生活の中で知らず知らずに蓄積されている「ストレス」について、ストレスとは何か、自分のストレスに気づくポイントや対処法、ストレスを溜めないために気をつけたいことなど	6/28(火) (601)	12/23(金) (601)
<b>新</b> ④ <b>「高齢者のこころと脳」</b> 「老化」を「発達」の視点からとらえ、老化により起こる心身の変化と老化した脳で起こりやすい病気や典型的な症状の違いを知り、自分自身や家族が日頃注意できること、対処の方法を学ぶ	7/27 (601)	1/19 (601)
⑤ <b>「脳と体を使ってイキイキ生活」</b> 人生100年時代を元気にイキイキと過ごすことを目指して、フレイル予防や短期記憶トレーニング、座ってできる脳と体を同時に使う体操の体験、ITを活用した介護予防の紹介	8/17 (601)	2/16 (601)
⑥ <b>「知っておきたい薬の知識」</b> 高齢者によく処方される薬について、その効果や知っておきたい副作用、注意したい飲み合わせや飲み方、飲みにくい時の工夫、サプリメントの知識など	9/28 (502)	3/16 (601)

## 食事介助・どうやってするの？

会場 6階601、5階502 定員 30名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

内容【講義・実技】	開催日・会場	
食事をする時の飲み込みの仕組みや、食事介助のポイントと実技、食事に役立つ福祉用具	7/15(金) (601)	3/1(水) (502)

## 新 若年性認知症を知る

会場 6階601、5階502 定員 45名(先着申込順) 時間 14:00~16:00

内容【講義】	開催日・会場	
若年性認知症について、現役世代での発症のため起こる就労・経済問題、子どもの教育問題など高齢期の認知症との違い、対応の仕方、支援制度など	5/18(水) (502)	11/29(火) (601)

## 内容一新 ヤングケアラー～家族をケアする子どもたち～(※オンライン開催)

会場 オンライン 定員 35名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

内容【講義】	開催日	
事例を通して学ぶ、ヤングケアラーが行う日常的な介護、友人関係や学業・進路への影響、地域や学校の役割、支援のあり方など	7/9(土)	3/24(金)

## 新 イライラと上手につき合う～アンガーマネジメント～

会場 6階601 定員 45名(先着申込順) 時間 14:00~16:00

内容【講義】	開催日	
	月曜日	月曜日
生活の中で起こるイライラ(怒り)をコントロールする「アンガーマネジメント」について、イラっとした時にとっさにできる対処法や怒りの体質改善の方法など	4/25	11/7

## 人生100年時代の老い支度

安心した老後を過ごすために、今から備えておきたい知識を学びます。

会場 6階601 定員 45名(先着申込順) 時間 13:30~15:30

内容【講義】	開催日	
	金曜日	火曜日
① <b>「60歳になる前に知っておきたい年金講座」</b> 公的年金制度の仕組み、老後の生活を安心して過ごすための年金の知識	9/2	2/14
<b>新</b> ② <b>「備えて安心！ひとり暮らしの終活のすすめ」</b> 独居や高齢世帯が増えている中、安心した老後を過ごすため、ワーク(エンディングノートを活用)を通して、自分事として終活について考える	9/16	2/28

## 自助具製作教室

会場 3階福祉用具展示場

定員 10名(先着申込順)

時間 14:00~16:00

生活の幅を広げ、より豊かな生活を送るために活躍する小道具「自助具」を、身近な材料を利用して製作します。※材料費が必要です。

開催日(土曜日)			
4/9	5/14	6/11	7/23
8/27	9/24 (フェスタ時)	10/8	11/12
12/10	1/14	2/11	3/11

## テーマ別料理教室

会場 5階調理実習室 定員 30名(先着申込順)

時間 10:00~13:00 材料費 500円

高齢者に必要な栄養や季節感のある献立、食べやすい食事の工夫と調理方法を学びます。

内容【講義・実習】	開催日
	火曜日
① <b>「高たんぱく食で低栄養予防」</b>	6/14
② <b>「惣菜・レトルト食品を使った簡単アレンジ介護食」</b>	9/13
③ <b>「食べやすいおせち料理」</b>	12/13
④ <b>「骨に効く骨粗鬆症予防食」</b>	3/14