

# 福岡市介護実習普及センター

令和6年度 令和6年4月～令和7年3月

事前申込みが必要  
受講料は  
**無料**  
です!!

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**

- ・ 認知症は予防できるの?
  - ・ 断捨離  
～介護が始まる前に住まいを整える!～
- その他にも新設・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1,500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。か、お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。

福岡市介護実習普及センター

検索

 **福岡市**



# 令和6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)	2	10月	○今日から使える介護1日講座	1	
	○自助具製作教室	6		○なかなか聞けない排泄のこと	3	
4月	○今日から使える介護1日講座	1		○介護者のための体と心の健康講座	5	
	○なかなか聞けない排泄のこと	3		○断捨離~介護が始まる前に住まいを整える!~	6	
	○介護者のための体と心の健康講座	5				
5月	○ステップアップ!介護講座	3		11月	○今日から使える介護1日講座	1
	○基本を知ろう介護保険	3			○ステップアップ!介護講座	3
	○介護者のための体と心の健康講座	5			○基本を知ろう介護保険	3
	○断捨離~介護が始まる前に住まいを整える!~	6			○介護者のための体と心の健康講座	5
6月	○今日から使える介護1日講座	1		12月	○どうする!緊急時の対応	4
	○どうする!緊急時の対応	4			○介護者のための体と心の健康講座	5
	○介護者のための体と心の健康講座	5			○テーマ別料理教室	6
	○テーマ別料理教室	6				
7月	○一緒に歩むための認知症介護講座	4	1月	○人生100年時代の老い支度	4	
	○人生の最終段階の暮らし方について考える	5		○介護者のための体と心の健康講座	5	
	○食事介助・どうやってするの?	6		○人生の最終段階の暮らし方について考える	5	
8月	○今日から使える介護1日講座	1	2月	○今日から使える介護1日講座	1	
	○介護者のための体と心の健康講座	5		○一緒に歩むための認知症介護講座	4	
	○スキマ時間に取り入れよう!骨盤底筋体操で尿もれ予防	5		○スキマ時間に取り入れよう!骨盤底筋体操で尿もれ予防	5	
	○ユマニチュード®講座~コミュニケーション・ケア技法~	6		○ユマニチュード®講座~コミュニケーション・ケア技法~	6	
9月	○人生100年時代の老い支度	4	3月	○認知症は予防できるの?	5	
	○認知症は予防できるの?	5		○食事介助・どうやってするの?	6	
	○ちょいトレで頭も体も元気になろう	6		○ちょいトレで頭も体も元気になろう	6	
	○テーマ別料理教室	6		○テーマ別料理教室	6	

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

4/2(火) 6/4(火) 8/6(火) 10/1(火) 11/30(土) 2/4(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」 パジャマや肌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		10:00～12:00	11:00～13:00
①	<b>「立ち上がりを楽しもう」</b> 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	4/10	10/10	4/6	10/5
②	<b>「歩行を助ける用具と靴選び」</b> 杖・歩行器の選び方と正しい使い方、靴選びのポイント	4/24	10/24	4/20	10/19
③	<b>「自分に合った車いす選びと介助」</b> 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	5/8	11/14	5/4	11/2
④	<b>「滑らせてらくらく車いす移乗」</b> 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	5/22	11/28	5/18	11/16
⑤	<b>「介護ベッドを正しく使おう」</b> 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	6/12	12/12	6/1	12/7
⑥	<b>「滑らせてらくらくベッド上の移動」</b> 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	6/26	12/26	6/15	12/21
⑦	<b>「入浴用具の選び方と活用法」</b> 浴室や身体状況に応じた入浴用具の選び方・使い方	7/10	1/9	7/6	1/4
⑧	<b>「安全な入浴の方法」</b> 介助での浴槽出入りのポイントや、入浴用具を利用した入浴の方法	7/24	1/23	7/20	1/18
⑨	<b>「心地よい排泄のために」</b> 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	8/14	2/13	8/3	2/1
⑩	<b>「おむつを知って上手に当てよう」</b> 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	8/28	2/27	8/17	2/15
⑪	<b>「お互いの負担を軽くするリフト移乗」</b> 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	9/11	3/13	9/7	3/1
⑫	<b>「生活を助ける『自助具』」</b> 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	9/25	3/27	9/21	3/15

## 新 ステップアップ! 介護講座

学んで実践! 介護講座受講の方や介護経験のある方を対象に、技術をより習熟できるよう実技を中心に学びます。

会場 3階交流ひろば

定員 20名(先着申込順)

時間 10:00~15:00

	内 容【講義・実技】	開催日	
		5/1(水)	11/5(火)
①、②両方参加できる方が対象です			
①	「ベッド上の移動介助～起き上がり介助」 用具を活用した負担の少ないベッド上の移動・寝返り・起き上がりの介助方法	10:00~12:00	10:00~12:00
②	「車いすへの移乗～座り直し介助」 用具を活用した負担の少ないベッド→車いす間の移乗、座り直しの介助方法	13:00~15:00	13:00~15:00

## 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 3階交流ひろば

定員 25名(先着申込順)

時間 14:00~16:00

	内 容【講義・実技】	開催日	
		木曜日	水曜日
①	「人には聞けない排尿トラブル」 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	4/4	10/2
②	「人には聞けない排便トラブル」 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失禁	4/11	10/9
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	4/18	10/16
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。	4/25	10/23

## 基本を知ろう介護保険

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(※は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	
		木曜日	水曜日
①	「介護保険制度のしくみを知ろう」 介護が必要になった時に支えとなる介護保険のしくみ	5/9	11/6
②	「介護保険制度を利用するには? 認定申請からサービス利用開始まで」 介護保険サービスを利用するために必要な介護認定申請から実際にサービスを利用開始するまでの流れ	5/16	※11/13 (502)
③	「自宅での暮らしと介護保険サービス」 在宅における介護保険サービスの種類と内容	5/23	11/20
	「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	(③のみ 13:30~16:00)	(③のみ 13:30~16:00)
④	「住まいの変化と介護保険サービス」 高齢者向け住まいと介護保険サービスの関係について	5/30	※11/27 (502)

## どうする！緊急時の対応

急変時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 5階502、3階交流ひろば 定員 35名(先着申込順) 時間 13:30～15:30

	内 容【講義・体験】	開催日・会場	
		木曜日	水曜日
①	「急変時に慌てない！～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使用方法、止血・異物除去の方法など応急手当 ※受講後、参加証を発行	6/6 (交流ひろば)	12/3(火) (交流ひろば)
②	「災害発生！あなたは どうする？～クロスロードゲーム～」 カードゲームを通して、災害時に迫られる様々な選択を体験し、自分事として防災を考える	6/13 (502)	12/11 (502)
③	「大切なものを守る！防災への日頃の備え」 防災士から学ぶ、日常生活の中でできる防災への備え、お勧めの防災グッズ・備蓄品、在宅避難のポイント、災害時にも重要な地域とのつながりなど	6/20 (502)	12/18 (502)

## 一緒に歩むための認知症介護講座

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	7/11	2/5
②	<b>新</b> 「こんな時は どうするの？認知症の人への関わり【本人の気持ち編】」 事例を通して学ぶ、本人の気持ちに立った関わり方	7/18	2/12
③	「こんな時は どうするの？認知症の人への関わり【ちょっと気になるあの人編】」 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(友人・知人、近所の人が認知症になった時)	7/25	2/19
④	「認知症の人の暮らしを守るための支援」 事例を通して学ぶ、「成年後見制度」、「日常生活自立支援事業」を中心とした認知症の人の暮らしを支える制度	7/31(水)	2/26

## 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 50名(先着申込順) 時間 13:30～15:30

	内 容【講義】	開催日	
		金曜日	水曜日
①	<b>新</b> 「ポジティブ・エイジング～「老化」を「老華」に～」 加齢に伴う心身の変化に対して前向きに準備をしながら、自分らしく素敵な年齢を積み重ねるため、心と体をゆるやかに整える食べ方・過ごし方・考え方を学ぶ	9/6	1/15
②	「備えて安心！ひとり暮らしの終活のすすめ」 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に知っておきたい一人暮らしならでの終活について	9/13	1/22

## 介護者のための体と心の健康講座

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。

定員 40名(先着申込順)

時間 13:30~15:30

	内 容【講義・体験】	開催日・会場	
		水曜日	金曜日
①	「アロマで心と体をリフレッシュ」 アロマの香りが心身に与える効果や手軽に生活に取り入れる方法、アロマを利用したマッサージを体験	4/17 (502)	10/25 (502)
②	「介護で腰痛になるのを防ぐ！」 介護をする上で悩みになりやすい腰痛について、介護による腰痛の原因や発生した時の対処法、腰痛を防ぐ方法と腰痛予防体操を体験	5/7(火) (交流ひろば)	11/21(木) (502)
③	新「歌って笑ってリフレッシュ♪」 心身のリラックスやストレス緩和の効果があるといわれる音楽療法の体験	6/19 (音楽室)	12/20 (音楽室)
④	「マインドフルネス~心のセルフケア~」 ストレスの緩和や情動の安定に役立ち、心の健康を保つ効果が実証されている「マインドフルネス」について、その効果や実践方法を学ぶ	8/8(木) (601)	1/24 (601)

## 新 人生の最終段階の暮らし方について考える

会場 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	
人生の最終段階において自分の大切な人が自分らしく人生を全うできるよう、家族として知っておきたい情報や状態の変化への対処法、心構えなどについて	7/12(金)	1/29(水)

## スキマ時間に取り入れよう！骨盤底筋体操で尿もれ予防

会場 3階交流ひろば

定員 35名(先着申込順)

時間 14:00~16:00

内 容【講義・体験】	開催日	
比較的若い方にもみられる尿もれの原因の一つである骨盤底筋(体の一番下で臓器を支える筋)の筋力低下について知り、正しい骨盤底筋のトレーニング方法を体験	8/21(水)	2/7(金)

## 新 認知症は予防できるの？

会場 6階601

定員 55名(先着申込順)

時間 14:00~16:00

内 容【講義】	開催日	
	火曜日	火曜日
人生100年時代、誰もがなりうる認知症について、「認知症にならない」だけでなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になってもその進行を緩やかにする」ための予防の知識	9/24	3/25

## 新 断捨離～介護が始まる前に住まいを整える！～

会場 6階601 定員 50名(先着申込順) 時間 14:00～16:00

内 容【講義】	開催日	
介護生活が始まると後回しになりがちな家の中の整理整頓を早め始めることで、介護に必要な空間と心の余裕づくりについて学ぶ	5/20(月)	10/22(火)

## 食事介助・どうやってするの？

会場 3階交流ひろば 定員 30名(先着申込順) 時間 13:30～15:30

内 容【講義・実技】	開催日	
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について	7/2(火)	3/19(水)

## ユマニチュード®講座～コミュニケーション・ケア技法～

認知症の基礎知識や認知症の人への関わり方などを学びます。

会場 3階交流ひろば 定員 30名(先着申込順) 時間 10:00～12:00

内 容【講義・体験】	開催日	
認知症の人へ優しさを届けるコミュニケーション・ケア技法の一つ「ユマニチュード」の基本的な技術「見る」・「話す」・「触れる」を体験	8/26(月)	2/25(火)

## ちょいトレで頭も体も元気になろう

会場 5階軽運動室 定員 20名(先着申込順) 時間 14:00～16:00

内 容【講義・体験】	開催日	
	金曜日	金曜日
いつまでも元気に過ごせる体づくりのために、おうちで簡単にできて楽しく続けられ、ちょっと空いた時間に取り入れやすい運動を体験	8/30	1/31

## 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制作します。※材料費が必要です

開催日(土曜日)			
4/13	5/11	6/8	7/27
8/24	9/28 (フェスタ時)	10/12	11/9
12/14	1/11	2/8	3/8

## テーマ別料理教室

会場 5階調理実習室 定員 20名(先着申込順)

時間 10:00～13:00 材料費 600円

高齢者に不足しがちな栄養素を考慮した献立、食べやすく、美味しく作るための工夫と調理のポイントを学びます。

	内 容【講義・実習】	開催日
		火曜日
①	「高たんぱく食で低栄養予防」	6/11
②	惣菜・レトルト食品で簡単アレンジ介護食	9/10
③	「骨に効く骨粗鬆症予防食」	12/10
④	あってよかった常備菜	3/11

# 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（協議会・委員会、高齢者サロン、地域での催しなど）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

### 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。

※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。



### ご要望の多い内容 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安全な車いすの介助

※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6年9月28日(土)

お問い合わせ先

電話 092-731-8100

