

8月の介護講座

8月6日(火)

《今日から使える介護1日講座》

10:00~16:00 福祉用具展示場にて

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1日で集中的に

- ① 『動かし方の基本』
- ② 『楽にできるパジャマ交換』
- ③ 『動かして知る車いすの使い方』

《学んで実践!介護講座》

10:00~12:00 福祉用具展示場にて

8月3日(土)・14日(水)

『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月17日(土)・28日(水)

『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月8日(木)


《介護者のための体と心の健康講座》

13:30~15:30 601 研修室にて

『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月21日(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》

14:00~16:00 交流ひろばにて

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月24日(土)

《自助具製作教室》

14:00~16:00 福祉用具展示場にて

『ピンセット型箸』を作ります。

※材料費が必要です。

8月26日(月)

《ユマニチュード®講座~コミュニケーション・ケア技法~》

10:00~12:00 交流ひろばにて

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月30日(金)

《ちょいトレで頭も体も元気になろう》

14:00~16:00 軽運動室にて

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

福岡市介護実習普及センター

お申し込み
お問い合わせ

【TEL】092-731-8100 【FAX】092-731-5361

【メール】f_kaignon@fukuwel.or.jp