

1月の介護講座

受講料
無料!

《学んで実践!介護講座》

(土)11:00~13:00 (木)10:00~12:00
福祉用具展示場にて

1月4日(土)・9日(木)

『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

1月18日(土)・23日(木)

『安全な入浴の方法』

介助での浴槽出入りのポイントや、
入浴用具を利用した入浴の方法

1月11日(土)

《自助具製作教室》

14:00~16:00 福祉用具展示場にて

『太柄スプーン、太柄ペン』

を作ります。 ※材料費が必要です。

《人生100年時代の老い支度》

13:30~15:30 601 研修室にて

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ぶ

1月15日(水) ①『ポジティブ・エイジング~「老化」を「老華」に~』

1月22日(水) ②『備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ』



1月24日(金)

13:30~15:30 601研修室にて

《介護者のための体と心の健康講座》

『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

1月29日(水)

14:00~16:00 502研修室にて

《人生の最終段階の暮らし方について考える》

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に、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

1月31日(金)

14:00~16:00 5階 軽運動室にて

《ちょっとトシで頭も体も元気になろう》

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