

# 福岡市介護実習普及センター

事前申し込みが必要です。  
受講料は  
**無料**  
です!!

令和8年度 令和8年4月～令和9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**

- ・ヤングケアラーへの理解と支援
- ・「百寿脳～人生100年を生きる  
健やか脳の作り方～」  
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

【e-mail】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。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8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) ○自助具製作教室	2 6	10月	○今日から使える介護1日講座 ○知って安心!排泄のしくみとケアのコツ ○介護者のための体と心の健康講座 ○ユマニチュード®講座	1 3 5 5		
4月	○今日から使える介護1日講座 ○介護者のための体と心の健康講座 ○ユマニチュード®講座	1 5 5		11月	○どうする!緊急時の対応 ○介護者のための体と心の健康講座 ○もしバナゲームで考える人生の最期に望むこと	3 5 5	
5月	○今日から使える介護1日講座 ○知って安心!排泄のしくみとケアのコツ ○介護者のための体と心の健康講座 ○ヤングケアラーへの理解と支援	1 3 5 5			12月	○今日から使える介護1日講座 ○一緒に歩むための認知症介護講座 ○介護者のための体と心の健康講座 ○テーマ別料理教室	1 4 5 6
6月	○どうする!緊急時の対応 ○介護者のための体と心の健康講座 ○もしバナゲームで考える人生の最期に望むこと ○テーマ別料理教室	3 5 5 6				1月	○人生100年時代の老い支度 ○介護者のための体と心の健康講座 ○ヤングケアラーへの理解と支援 ○食事介助・どうやってするの? ○スキマ時間でできる!骨盤底筋体操
7月	○一緒に歩むための認知症介護講座 ○介護者のための体と心の健康講座 ○食事介助・どうやってするの?	4 5 6		2月			○今日から使える介護1日講座 ○基本を知ろう介護保険 ○ゆる〜く備える親の介護講座
8月	○今日から使える介護1日講座 ○ステップアップ!介護講座 ○人生100年時代の老い支度 ○口腔ケアでフレイルを予防しよう! ○ゆる〜く備える親の介護講座	1 3 4 6 6			3月		○ステップアップ!介護講座 ○口腔ケアでフレイルを予防しよう! ○テーマ別料理教室
9月	○基本を知ろう介護保険 ○スキマ時間でできる!骨盤底筋体操 ○テーマ別料理教室	4 6 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						
	4/7(火)	5/30(土)	8/7(金)	10/9(金)	12/4(金)	2/2(火)
	時間					内容【講義・実技】
①	10:00~11:30	「動かし方の基本」 <b>リ</b> ・ <b>出</b> 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」 <b>リ</b> 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」 <b>リ</b> ・ <b>出</b> 安全な車いす介助の方法と操作のポイント				

**リ** = リクエスト介護講座、**出** = 出前介護講座 (裏表紙の「団体向け介護講座」をご覧ください。)

# 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>「立ち上がりがスムーズに!介助の基本と用具の使い方」</b> <b>リ・出</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	4/8	10/8	4/4	10/3
②	<b>「安心して歩くために!杖・歩行器・靴の選び方と使い方」</b> <b>リ・出</b> 杖、歩行器の選び方と正しい使い方、靴選びのポイント	4/22	10/22	4/18	10/17
③	<b>「車いすを正しく使うために-選び方と介助のコツ」</b> <b>リ・出</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	5/13	11/12	5/2	11/7
④	<b>「ラクに動かせる!車いす移乗のためのボード活用法」</b> <b>リ・出</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	5/27	11/26	5/16	11/21
⑤	<b>「介護ベッドの選び方・使い方-起き上がりもラクに!」</b> <b>リ</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	6/10	12/10	6/6	12/5
⑥	<b>「ラクに動かせる!ベッド上の移動のためのシート活用法」</b> <b>リ</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	6/24	12/24	6/20	12/19
⑦	<b>「入浴用具の選び方と活用法」</b> <b>リ・出</b> 浴室や身体状況に応じた入浴用具の選び方・使い方	7/8	1/7	7/4	1/16
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	7/22	1/28	7/18	1/30
⑨	<b>「自分に合った排泄ケアのための用具の選び方・使い方」</b> <b>リ・出</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	8/5	2/11	8/1	2/6
⑩	<b>「知って安心おむつのこと」</b> <b>リ・出</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	8/26	2/25	8/29	2/20
⑪	<b>「お互いを助けるリフトのこと」</b> <b>リ</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	9/9	3/11	9/5	3/6
⑫	<b>「生活を助ける『自助具』」</b> <b>リ・出</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	9/30	3/25	9/19	3/20

**リ** = リクエスト介護講座、**出** = 出前介護講座 (裏表紙の「団体向け介護講座」をご覧ください。)

## 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】 ①、②両方参加できる方が対象です	開催日	
	8/17(月)	3/3(水)
① 「ベッド上の移動介助～起き上がり介助」 <b>リ</b> 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」 <b>リ</b> 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

## 知って安心!排泄のしくみとケアのコツ

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(※は5階501) 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 「排尿の悩みと向き合うために-知っておきたい原因と対策」 排尿トラブルの原因と対処法、おむつ使用時の肌トラブルの予防とスキンケア方法	5/7	※10/7
② 「排便の不安を軽くするために-知っておきたい原因と対策」 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の取り組みや排便に関する薬の知識と下痢や便失禁	5/14	10/14
③ 「知っておきたいおむつ選び」 <b>リ・出</b> 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・使い方	5/20(水)	10/21
④ 「知っておきたいおむつの当て方」 <b>リ・出</b> 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コツ ★④を受講の場合、必ず③を受講してください。	5/28	10/28

## 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 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	
	木曜日	金曜日
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、胸骨圧迫やAED使用法など応急手当 ★受講後、参加証を発行	6/26(金) (13:30～15:00)	11/5(木) (13:30～15:00)
<b>新</b> ② (1)「災害からいのちを守る～赤十字防災セミナー:大雨・土砂災害編～」 (2)「災害からいのちを守る～赤十字防災セミナー:地震災害編～」 災害の基礎知識、備えの大切さへの理解、被災者の体験談を通じた災害の追体験	(1)6/11	(2)11/13
③ 「せいかつ防災-毎日の生活に無理なく防災を取り入れよう!～keep one's own life～」 防災士から学ぶ、日常生活の中でできる備え、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	6/18	11/27

## 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 (※は3階交流ひろば) 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
新 ①	「認知症を理解しよう①～種類・症状を中心に～」 認知症とは何か、主な種類や症状の特徴、早期発見のポイント	7/9	12/2
新 ②	「認知症を理解しよう②～治療・予防を中心に～」 認知症の治療法や、予防につながる生活習慣など	※7/29(水)	12/9
新 ③	「こんな時はどうするの?認知症の人への関わり」 「認知症の人にもやさしいデザイン」 本人の気持ちに立った認知症の人への関わり方と、認知症の人も過ごしやすい環境の整え方	7/23	12/16
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、認知症の人の暮らしを支える制度やサービス (成年後見制度、日常生活自立支援事業)	※7/17(金)	12/23

## 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 55名(先着申込順) 時間 13:30～15:30

	内 容【講義】	開催日	
新 ①	「百寿脳～人生100年を生きる健やか脳の作り方～」 人生100年を元気に過ごすための脳の健康の保ち方と、老いとの向き合い方、食事・運動・社会とのつながり・生きがいなど、日常生活でできる工夫	8/19(水)	1/12(火)
②	「もしもに備える遺言」 遺言は家族や大切な人々へ思いを伝えるメッセージ、弁護士と学ぶ“もしも”に備える遺言の基本	8/27(木)	1/20(水)

## 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3階交流ひろば) 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	「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	9/3	2/3
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	※9/11(金)	2/10
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	9/17	2/17
	「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	(13:30～16:00)	(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	※9/24	2/24

① = リクエスト介護講座、② = 出前介護講座 (裏表紙の「団体向け介護講座」をご覧ください。)

## 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。

会場 3階交流ひろば 定員 40名(先着申込順) 時間 13:30～15:30

	内 容【講義・体験】	開催日	
①	<b>「心の健康を支えるジャーナリング(書く瞑想)」</b> 頭の中を整理し、気持ちを軽くするジャーナリング(書く瞑想)を体験	4/16(木)	10/2(金)
②	<b>「座ってできる椅子ヨガ」</b> 介護や仕事、家事のスキマ時間に、椅子に座ってできるヨガで、心も体もリフレッシュ	5/18(月)	11/4(水)
③	<b>「家族介護者のメンタルヘルスケア」</b> 日々の介護を続ける上で欠かせない介護者のストレス整理や心を軽くする方法	6/17(水)	12/14(月)
<b>新</b> ④	<b>「手をいたわる、心をいたわるスキンケア」</b> 手洗いや消毒で荒れがちな手をやさしくいたわりながら、スキンケアを通して心もほぐれるひとときを体験	7/27(月)	1/25(月)

## 認知症コミュニケーション・ケア技法～ユマニチュード®講座～

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	
	認知症の人との関わりに役立つケア技法『ユマニチュード®』の基本的な技術「見る」・「話す」・「触れる」を体験	4/24(金)	10/26(月)

## 新 ヤングケアラーへの理解と支援～こどもたちが笑顔でいられる地域へ～

会場 6階601、5階501 定員 30名(先着申込順) 時間 14:00～15:30

	内 容【講義】	開催日・会場	
	家族のケアを担うこどもたち「ヤングケアラー」の現状と課題、こどもたちが笑顔で過ごせる地域づくりなど	5/22(金) 601	1/14(木) 501

※7月15日～8月28日の期間、5月22日分をオンデマンド配信します(要申込)。詳しくはお問い合わせください。

## 新 もしバナゲームで考える人生の最期に望むこと

会場 6階601、3階交流ひろば 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	
	“もしも余命が限られていたら”という想定のもと、自分の価値観や望む生き方を考える『もしバナゲーム』を通して、人生の最期に大切にしたいことや、思いを共有するきっかけづくりを体験	6/23(火) 601	11/16(月) 交流ひろば

📍 = リクエスト介護講座、📍 = 出前介護講座 (裏表紙の「団体向け介護講座」をご覧ください。)

## 食事介助・どうやってするの?

リ・出

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	
	月曜日	水曜日
食べる機能(口・唾液・飲み込みなど)の基本、食事姿勢、介助のポイントと実技体験、役立つ福祉用具について	7/6	1/18

## 口腔ケアでフレイルを予防しよう!～健口で健康～

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	
お口の機能とその衰え(オーラルフレイル)が全身に及ぼす影響に関する知識と、毎日の生活に役立つケア方法や健口体操の体験	8/10(月)	3/17(水)

## ゆる～く備える親の介護講座

会場 3階交流ひろば 定員 30名(先着申込順) 時間 14:00～16:00

内 容【講義・体験】	開催日	
働き世代(特に40～50代)を中心に、仕事と介護を両立させるために知っておきたい知識と、親と自分自身の介護予防の方法について	8/25(火)	2/27(土)

## 新 スキマ時間でできる!骨盤底筋体操～いつまでも快適に過ごすために～

会場 3階交流ひろば 定員 40名(先着申込順) 時間 14:00～15:30

内 容【講義・体験】	開催日	
	水曜日	水曜日
骨盤底筋の役割や加齢による筋力低下の影響などを理解し、スキマ時間に取り入れやすい尿もれ予防につながる体操を体験	9/2	1/27

## 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

高齢者の栄養補給をサポートする献立、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。

新	内 容【講義・実習】	開催日
		火曜日
①	「減塩でもおいしい!味付けの工夫術」	6/9
②	「おいしく栄養チャージ!やさしいおやつ」	9/8
③	「いっしょに食べよう!家族で楽しむクリスマスメニュー」	12/8
④	「あってよかった常備菜」	3/9

## 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)			
4/11	5/9	6/13	7/25
8/8	9/26 (フェスタ時)	10/10	11/14
12/12	1/9	2/13	3/13

リ = リクエスト介護講座、出 = 出前介護講座 (裏表紙の「団体向け介護講座」をご覧ください。)

# 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、ふれあいサロン、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・作業療法士、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
- ※対応可能な講座の内容(テーマ)は、各ページに記載している  
①・②をご参照ください。

①=リクエスト介護講座 ②=出前介護講座

※オンライン出前介護講座も実施できます。(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】福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)  
【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8年9月26日(土)

お問い合わせ先

電話 092-731-8100

