９月の介護講座

受講料無料!

９月2日(水)

14:00～15:30 交流ひろばにて

《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～》

骨盤底筋体操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につながる体操を体験

《学んで実践!介護講座》

10:00～12:00 福祉用具展示場にて

9月5日(土)・9日(水)

『お互いを助けるリフトのこと』

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月19日(土)・30日(水)

『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

《基本を知ろう介護保険》

①②④13:30～15:30 ③13:30～16:00
①③601研修室 ②④交流ひろばにて

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について

①9月３日(木)「介護保険制度のしくみを知ろう」

②9月11日(金)「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」

③9月17日(木)「自宅での暮らしと介護保険サービス」
「介護保険で安心・安全な住まい」

④9月24日(木)「住まいの変化と介護保険サービス」

9月8日(火)

《テーマ別料理教室》

10:00～13:00 調理実習室にて

『おいしく栄養チャージ！
やさしいおやつ』

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について

※材料費が必要です

お申し込み・お問い合わせ

福岡市介護実習普及センター

【TEL】０９２-７３１-８１００
【FAX】０９２-７３１-５３６１
【メール】f_kaigon@fukuwel.or.jp