

11月の 介護講座

11月4日(水)

《介護者のための体と心の健康講座》

13:30～15:30 交流ひろばにて

『座ってできる椅子ヨガ』

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

《どうする!緊急時の対応》

13:30～15:30 交流ひろばにて ※①のみ13:30～15:00

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ぶ

①11月5日(木)

『急変時に慌てない!～救命講習入門コース～』

②11月13日(金)

『災害からいのちを守る～赤十字防災セミナー：地震災害編』

③11月27日(金)

『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～』

11月14日(土)

《自助具製作教室》

13:00～16:00 福祉用具展示場にて

『ネックピロー』を作ります。

※材料費が必要です。

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

11月7日(土)・12日(木)

『車いすを正しく使うためにー選び方と介助のコツ』

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

11月21日(土)・26日(木)

『ラクに動かせる!車いす移乗のためのボード活用法』

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

11月16日(月)

14:00~16:00 交流ひろばにて

《もしバナゲームで考える 人生の最期に望むこと》

"もしも余命が限られていたら"という想定のもと、自分の価値感や望む
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

お申し込み・お問い合わせ

福岡市介護実習普及センター

【メール】 f_kaignon@fukuwel.or.jp

【TEL】 092-731-8100

【FAX】 092-731-5361