

福岡県地域介護実習・普及センター

開催講座 介護実践コース、介護予防コース
介護スポット講座、認知症サポーター養成講座、介護専門職研修 など

会 場 ウエルパークヒルズ（中間市）

お申込みの前にご確認ください

介護講座について

- 県民を対象とした講座です。
- 講座の受講料は無料です。（講座内容によっては材料費負担の場合があります）
- 資格取得のための講座ではありません。
- 都合により、日時を変更させていただくことがあります。

申込みについて

- 16ページの「介護講座受講申込書」に必要事項を記入し、下記事務局あてFAXかメールまたは、郵送でお申込みください。
- 各講座、定員となり次第締め切らせていただきます。
- 受講が決定した方には、後日、連絡いたします。
- 団体で申込みの場合は、申込者全員の住所・名前・年齢・性別等を記入した「名簿」を必ず添付してください。
- 受講申込書に記入いただいた個人情報は、本介護講座の運営管理目的にのみ利用させていただきます。

欠席・遅刻について

- 欠席の場合は、事前に下記事務局（TEL093-244-4747）まで必ずご連絡ください。

感染症対策について

- 講座開催にあたり、消毒・環境整備等最大限の配慮と準備をしています。
- 受講の際には、マスク着用・手洗い・消毒・検温等のご協力をお願いします。
※発熱・咳・鼻水くしゃみ等、体調不良の様子がある場合は、受講をお断りする場合があります。
- 感染症の状況によっては、講座を中止・延期する場合があります。

そ の 他

- 「介護実践コース」（5テーマ）を修了された方に対し、修了証書を交付します。
- 講座の内容によっては動きやすい服装と靴で参加ください。（更衣室があります）
- 個人に合わせた空調設定はできませんので、調整のできる服装でお越しください。
- 無料駐車場は台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。
やむを得ずお車を御利用の方は立体駐車場（決められた場所）にお停めください。
- 昼食は各自で準備してください。

事 務 局

福岡県地域介護実習・普及センター

〒809-0018

中間市通谷1-36-3

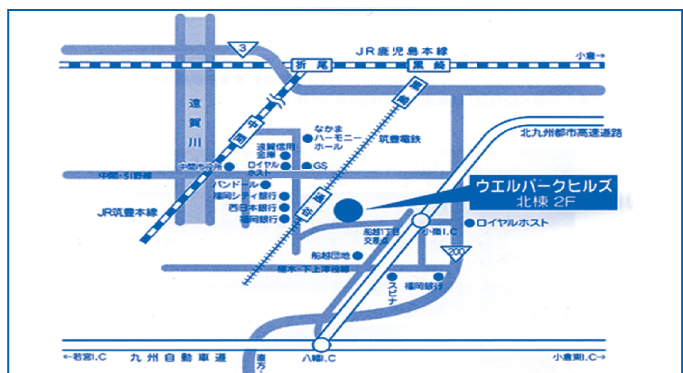
ウエルパークヒルズ2階

TEL 093-244-4747

FAX 093-244-0787

ホームページ http://www.wellph.jp/manab_well/

Eメール manab-well@wellph.jp



◇時 間：午前9時～午後5時30分

◇休 館 日：年末年始は12/29～1/3

◇最寄りの交通機関：筑豊電鉄通谷駅から徒歩5分、JR中間駅から徒歩25分・車で5分

介護実践コース

1講座から受講できます！

時間 ①②③ 10:00 ～ 13:00
④⑤ 10:00 ～ 12:00

定員 20名程度（先着）**対象** どなたでも参加できます

※10分前よりオリエンテーションを行います。

介護を必要とする高齢者のニーズに応えるための、基本的な知識・技術を身につけるコース

介護する人される人にやさしい介護、負担のかからない介助法を学びます。

※全テーマ（5回）の修了者に修了証書を交付いたします。

① 負担の少ない移乗・移動の介助法

- ベッドまわりを中心とした、移乗・移動の際の介助法の実習
- 車いす等を使った動作 室内外での段差、スロープ等を使った車いす・杖や歩行器等での自立支援について

【講師】福岡県理学療法士会

開催日

6月14日(火)
11月22日(火)

② らくらく介護 衣類の着脱と入浴介助

- 寝具の整え方と衣類の着脱 シーツ交換や衣類の着脱などの実習
- お風呂に入る工夫 無理なくできる入浴介助の実習

【講師】福岡県介護福祉士会



開催日

7月26日(火)
12月13日(火)

③ らくらく介護 手浴・足浴・洗髪と排泄介助

- 身体衛生 全身清拭・手浴・足浴・ベッド上の洗髪などの実習
- 排泄 気持ちよく排泄してもらうための介助方法

【講師】福岡県介護福祉士会



令和5年

開催日

8月29日(月)
1月13日(金)

④ らくらく介護 安全な食事介助

- 食べる楽しみ・安全な食事介助の留意点について講義
- 食事の姿勢・介助の方法・自助具について

【講師】福岡県介護福祉士会

令和5年

開催日

9月13日(火)
2月1日(水)

⑤ 高齢者の病気について

- 高齢者の病気や褥瘡（じょくそう）の予防と対応法（講義）
- 高齢者の特徴・老化について
- 高齢者に起きやすい症状や病気と対応法

【講師】看護師

令和5年

開催日

10月11日(火)
3月31日(金)

団体向け（リクエスト）講座

地域の団体（クラブ・協議会・サロンなど）やサークル、小学校や中学校などを対象とし、要請に応じて介護に関する様々な講座を開催します。また、地域へ出向いて行う出張介護講座も開催しています。介護講座内容や開催日時については、まずお電話でご相談ください。

お電話で
ご相談を講座内容
メニュー

- ・高齢者疑似体験
- ・アイマスク体験
- ・介護技術一般

- ・車イス体験
- ・認知症に関する研修
- ・レクリエーション体験

・その他

介護予防
コース

始めよう！「フレイル予防」

～ 人生100年時代を健康に過ごしましょう～

- ◆「フレイル（虚弱）」とは、老化でさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。
- ◆『健康寿命』を延ばしていつまでも健康的に過ごすためには、フレイルをいかに予防・回復できるかが大きなカギとなります。

時間 10:00 ～ 12:00 ※10分前よりオリエンテーションを行います。

定員 20名程度（先着） 対象 どなたでも参加できます

認知症
うつ
予防

認知症と閉じこもりやうつの予防

開催日

6月28日(火)
10月26日(水)

こころの健康に注意しましょう。

「認知症」「閉じこもり」「うつ」には、関係性があります。

閉じこもり・うつの定義と現状を知り、

その予防と支援の重要性について学びましょう。

【講師】看護師・認知症ケア専門士



食生活

エネルギーの源！高齢者の食事

開催日

7月20日(水)
11月16日(水)

高齢期は肥満より「やせ」に注意が必要です。

加齢による食生活の変化を知り、

気をつけたい食事の摂り方や食事作りを考えましょう。

栄養改善！しっかり食べて「低栄養状態」を防ぎましょう！

【講師】福岡県管理栄養士会

口腔
ケア

歯とお口のケアで口腔機能UP！

開催日

8月10日(水)
12月7日(水)

歯と口のケアが健康長寿の秘訣です！

口の機能の「ささいな衰え」を「オーラルフレイル」（口腔機能の虚弱）といいフレイル（心身の虚弱）

を進める要因にもなります。日常から、口腔ケア（歯と口のケア）や口の機能の維持改善に

取り組み全身の健康につなげましょう！

【講師】福岡県歯科衛生士会



運動

予防の一步！安心ウォーキングとロコモ体操

開催日

8月31日(水)
1月18日(水)

筋力維持のためによく動きましょう。

老化するとつまづきやすくなったり、骨折しやすくなるのはなぜ？

正しいウォーキングで転倒・骨折を予防できる方法を学びます。

簡単にできる筋肉アップの運動やロコモ予防体操を行います。

【講師】健康運動指導士

令和
5年

運動

すっきり解消！尿失禁予防「ひめトレーニング」

開催日

9月21日(水)
2月15日(水)

「尿もれ」は誰にでも（男性でも）起こる症状です。

「尿失禁」は、骨盤底筋群を鍛え、運動することで症状が改善されます。

骨盤底筋群の働きとトレーニング方法について 学び、実践しましょう。

恥ずかしがらずに対処してすっきり解消、いつまでもいきいき暮らしましょう。

【講師】健康運動指導士・ひめトレインストラクター

令和
5年

会場：中間市 ウェルパークヒルズ内

介護スポット講座

対象

どなたでも参加できます

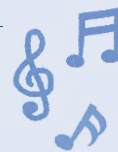
音楽療法(ミュージック・ケア)体験

だれでも・どこでも・いつでも楽しめる音楽療法

【講師】ミュージックケアワーカー

赤ちゃんからお年よりまで、障がいがあってもなくてもどんな人も音楽に合わせて体を動かすことで、気持ちをリラックスすることができるミュージック・ケアを体験しましょう！

※ミュージック・ケアを楽しんでいただく為の講座です。ミュージック・ケアの研修を取得されている方は、ご遠慮いただく場合がございます。



時間 10:00 ~ 12:00

定員 20名程度(先着)

令和5年

開催日

6月19日(日)
9月18日(日)
12月18日(日)
3月19日(日)

楽しく、笑って → 脳の機能アップ運動

脳の混乱を楽しみながら、心身の機能アップをめざしましょう。

2つの動きを同時に行うなど、脳を混乱する動きをすると脳の活性化につながります。自然と笑いがおこり、場が和むので、コミュニケーション作りにも最適です。からだと五感を働かせ、元気に体験しましょう！

【講師】シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー

時間 10:00 ~ 11:30

定員 20名程度(先着)

令和5年

開催日

9月9日(金)
3月8日(水)

カラーセラピー「色」で身体を元気に！

色が持つ様々なメッセージを読み解き、心の状態を癒しましょう。

色が心や体の健康に与える影響や生活の中で生かせる色の効果・色の性質、特徴を学びます。色を上手に味方につけて毎日を元気に過ごしましょう。

【講師】パーソナルカラー
コンサルタント

時間 10:00 ~ 12:00

定員 20名程度(先着)

令和5年

開催日

8月17日(水)
1月25日(水)

ストレス解消！リラックス ヨガ

心をリフレッシュし、ストレス解消につなげましょう！

心と体のバランスを整え、体のゆがみや姿勢を見直しましょう。筋力をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋力の緊張をゆるめ血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

【講師】健康運動指導士



時間 13:30 ~ 15:30

定員 20名程度(先着)

令和5年

開催日

7月2日(土)
2月4日(土)

ゆっくり動作で筋力アップ！太極拳

筋力向上！身体のバランスを整える太極拳を体験しましょう。

太極拳は、300年以上の歴史をもつ中国の武術です。深くゆっくりした呼吸法は、血液の循環を活発にし、腰を軸とした動きは、骨格・関節・体幹が鍛えられます。

【講師】飛騨太極拳協会



時間 10:00 ~ 12:00

定員 20名程度(先着)

令和5年

開催日

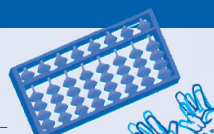
8月2日(火)
2月22日(水)

大人のそろばん健康教室

「そろばん」の要素で脳を活性化しましょう。

指をそろばんに見立てて計算する「そろばん式脳トレーニング」の体験です。慣れない指の動きで脳を刺激してみませんか？

【講師】そろばん式脳トレーニングインストラクター



時間 10:00 ~ 11:30

定員 20名程度(先着)

開催日

6月8日(水)
11月9日(水)

住み慣れた家での「看取り」を考える

安心した最期を迎えるために知っておこう！

誰でも迎える人生の終（つい）の関わり方を考えてみましょう。
家での看取りのケアを知り、その人らしい最期の支援について学びます。



令和
5年

開催日

7月12日(火)
2月8日(水)

時間 10:00～12:00 定員 20名程度(先着)

【講師】看護師

「天災」や「人災」から命を守る！日頃から備え、考える習慣が大切です。

いざという時のための「身の守り方」の知識は、必要です！

災害時に知っておくと便利なこと（災害時の判断と対応の考え方）や、身近なもので代用できる防災グッズ（発見・発想のチカラ）について、自己防衛・護身術（セルフディフェンス）について学びます。



開催日

9月7日(水)
1月20日(金)

令和
5年

時間 10:30～12:00 定員 20名程度(先着)

【講師】ゆめ応援団

介護専門職研修

対象

介護・福祉関係の職員

専門職研修 排泄のしくみと「おむつ」について

対象者に応じた排泄の基本と対応を知る講座

排泄障害の理解を図り、排泄用具の正しい選び方と使い方を学びます。
また、介護現場における排泄ケアの課題について具体的な対応法を考え、実践できるよう考える講座です。



開催日

9月27日(火)
3月28日(火)

令和
5年

時間 10:00～12:30 定員 20名程度(先着)

【講師】日本コンチネンス協会九州支部部長

専門職研修 ノーリフティングケア「抱えあげない介護」で腰痛予防対策

自分の姿勢位置や道具を利用して、腰を痛めない方法を学びます。

腰痛の発生要因を知り腰痛の予防対策として、身体に負担の少ない移動・移乗法を学びます。
リフト等の福祉機器を使って持ち上げない介護の実践を行います。



【講師】作業療法士

開催日

1日目 11月3日(木・祝)
2日目 12月4日(日)

※原則2日間出席していただく研修です

時間 10:00～15:00 定員 20名程度(先着)

専門職研修 気づいて防ごう！「高齢者虐待」

知らず知らずのうちに…傷つけているかもしれません。

『人としての尊厳を傷つける行為』として社会問題になっている高齢者虐待について現状を知りましょう。
またどんな行動が虐待になるのかも学び、予防につなげましょう。



開催日

10月16日(日)

時間 10:00～12:00 定員 30名程度(先着)

【講師】社会福祉士

認知症サポーター養成講座

対象

どなたでも参加できます

認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、よき応援者を養成する講座です。

※認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。

認知症の人やその家族の「応援者」になることです。

【講師】

※福岡県認知症サポーターカードの配布があります。キャラバンメイト



開催日

6月22日(水)

10月19日(水)

3月24日(金)

令和5年

時間 10:00～12:00 **定員** 20名程度(先着)

リクエスト ご相談に応じ、出張講座も開催します。お気軽にお問い合わせください。

認知症講座 知っておこう！成年後見制度

日常的な金銭管理や福祉サービスの利用、また財産管理や契約終結などが困難になっている方が安心して生活できる制度について学びます。



令和5年

開催日

2月19日(日)

時間 10:00～12:00 **定員** 30名程度(先着)

【講師】社会福祉士

※キャラバンメイト養成研修 対象 「認知症サポーター養成講座」の講師になる方

※キャラバンメイトとは、「認知症サポーター養成講座」の講師になる為の研修です。

全国キャラバンメイト連絡協議会の定めるカリキュラムにより、

「認知症サポーター養成講座」を開催する講師の育成を行う研修です。

【講師】

キャラバンメイト

開催日

7月31日(日)

1月29日(日)

令和5年

時間 9:30～16:30 **定員** 50名程度(先着)

令和4年度 介護講座 開催日カレンダー

講 座		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実践コース	①負担の少ない移乗・移動の介助法	14					22				
	②衣類の着脱と入浴介助		26					13			
	③手浴・足浴・洗髪と排泄介助			29					13		
	④安全な食事介助				13					1	
	⑤高齢者の病気と対応					11					31
介護予防コース	認知症と閉じこもりやうつ予防	28				26					
	エネルギーの源！高齢者の食事		20				16				
	歯と口のケアで口腔機能UP！			10				7			
	安心ウォーキングとロコモ体操			31					18		
	すっきり解消！尿失禁予防トレーニング				21					15	
介護スポット	音楽療法（ミュージック・ケア）体験	19			18			18			19
	楽しく、笑って→脳の機能アップ運動				9						8
	心が元気に・カラーセラピー			17					25		
	ストレス解消！リラックス・ヨガ		2							4	
	ゆっくり動作で筋力アップ！太極拳			2						22	
	大人そろばん体操教室	8					9				
	住み慣れた家での看取りを考える講座		12							8	
専門職	防災講座				7				20		
	排泄のしくみと「おむつ」について				27						28
	ノーリフティングケア「腰痛予防対策」						3	4			
認知症	気づいて防ごう！高齢者虐待					16					
	認知症サポーター養成講座	22				19					24
	知っておこう！成年後見制度									19	