

# 福岡県介護実習・普及センター

(福岡県社会福祉協議会 福祉・介護研修センター)

開催講座 介護予防講座、介護入門講座、認知症介護講座、テーマ別介護講座 など

会場 クローバープラザ(春日市) 東棟4階 介護実習室



## お申込みの前にご確認ください

### 介護講座について

- 県民を対象とした受講料無料の講座です。
- 本講座の受講により取得できる資格はありません。予めご承知ください。

### 申込みについて

- 8ページの「介護講座受講申込書」に必要事項を記入し、FAXか郵送又はメールでお申込みください。  
※FAXの送信エラーにより申込書が受信できない場合は受講できないことがありますので、十分ご注意ください。
- メールの場合は、本会ホームページで申込書をダウンロードし送信いただくか、必要事項をメールで送信してください。
- 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。

### 受講の可否について

- 定員になり次第、先着順で締め切らせていただきます。本会から受講決定の連絡や通知はいたしません。定員超過等で受講できない場合のみご連絡いたします。

### 受付・欠席・遅刻について

- 受付は東棟4階介護実習室前で行います。
- 受付は講座開始10分前までにお願いします。
- 欠席・遅刻の場合は、事前に下記事務局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

- 次の4コースの全日程を修了された方に修了証書を交付します。(資格取得の証明ではありません)  
\* 介護予防講座 \* 介護入門講座 \* 認知症介護講座 \* テーマ別介護講座
- ※原則20分以上の遅刻・早退は受講扱いとなりませんのでご注意ください。
- 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。
- クローバープラザ駐車場は満車のため駐車できないことがあります。公共交通機関をご利用ください。

### 事務局

福岡県介護実習・普及センター  
(福岡県社会福祉協議会 福祉・介護研修センター)

〒816-0804

春日市原町3-1-7

クローバープラザ東棟4階

TEL 092-584-3351

FAX 092-584-3354

Eメール kaigo@fuku-shakyo.jp



◇時間：午前9時～午後5時30分

◇休館日：月曜日(第4月曜日は除く、月曜日が祝日の場合は翌火曜日)

8月は8/13～15、29 年末年始の12/28～1/4

いつまでも元気に！

# 介護予防講座

対象 どなたでも1講座から参加できます  
定員 30名  
受付場所 東棟4階 介護実習室

## 1 普通救命講習会 I あわてない！緊急時の対応

●心肺蘇生法や自動体外式除細動器（AED）の使用方法について、訓練用人形を使用し実技を中心に学びます

※受講歴のある方で、資料、人工呼吸用マウスシート、修了証をお持ちの方は持参してください  
※消防署からカード式の修了証が交付されます（受講申込書に生年月日を必ずご記入ください）

時間／9：30～11：45  
定員／30名

開催日

6月22日(水)  
11月5日(土)  
令和5年  
1月11日(水)

## 2 災害時に役立つ知識と技術

●災害が高齢者に及ぼす影響や、避難方法、避難所生活での注意点やその対応等を学びます

持参していただくもの／ハサミ、セロハンテープ

時間／10：00～12：00  
定員／30名

開催日

6月23日(木)  
11月6日(日)  
令和5年  
1月12日(木)

## 3 これであなたも快眠生活！

●高齢者の不眠の原因や、心身への影響、快眠のための対策を学びます

時間／10：00～12：00  
定員／30名

開催日

7月3日(日)  
8月1日(月)  
12月26日(月)

## 4 歯の手入れと家庭でできる口腔ケア

●効果的な歯磨き・義歯の手入れ方法や食べる機能を向上させる訓練方法などについて学びます

時間／10：00～12：00  
定員／30名

開催日

7月10日(日)  
9月6日(火)  
12月2日(金)

## 5 転倒・骨折予防と対策<sup>※1</sup> / 尿失禁予防と対策<sup>※2</sup> ※動きやすい服装で参加ください

※1●転倒や骨折を起こす原因・問題点とそれを予防する柔軟な身体・筋力づくりについて学びます

※2●尿失禁の原因・現状、尿失禁がもたらす問題点と予防・改善につながる運動について学びます

持参していただくもの／バスタオル

時間／10：00～15：00  
定員／30名

開催日

6月28日(火)  
9月24日(土)  
12月8日(木)

## 6 楽しもう！元気を支える音楽レクリエーション

●一緒に歌や楽器の演奏を楽しみ、気持ちをリラックスさせて心理的安定と心身の活性化を目指した音楽について学びます

時間／10：00～15：00  
定員／30名

開催日

7月29日(金)  
10月15日(土)  
12月11日(日)

## 7 楽しもう！わくわくドキドキレクリエーション

●身近にある物やからだを使って、高齢者が一緒に楽しめる遊びの要素を交えたレクリエーションについて学びます

持参していただくもの／ハサミ、のり、定規

時間／10：00～15：00  
定員／30名

開催日

8月17日(水)  
10月22日(土)



# 介護入門講座

対 象 どなたでも1講座から参加できます  
定 員 30名  
受付場所 東棟4階 介護実習室

## 1 上手に使おう介護保険〈申請から利用開始編〉<sup>※1</sup> / 福祉用具展示室・生涯あんしん住宅の見学<sup>※2</sup>

※1●介護保険の申請から利用するまでの流れとサービス、内容について基本を学びます

※2●介護保険で利用できる福祉用具を実際に見て、触れて、体験しながら学びます  
バリアフリーのモデル住宅の見学、住宅改修について学びます

時 間 / 10:00~12:10

定 員 / 30名

開催日

6月30日(木)

11月12日(土)

## 2 フットケアで転倒予防

※ひざ下ストッキングまたはソックス・パンツスタイル・歩きやすい**紐靴**でご参加ください

●足の構造と働き・転倒骨折の実態を学びます

●簡単にできる足育や足腰に負担の少ない歩き方と靴紐等の締め方の実習を行います

時 間 / 10:00~12:00

定 員 / 30名

開催日

6月29日(水)

11月20日(日)

## 3 上手に使おう介護保険 〈在宅サービス編 / 施設サービス編〉

●事例を通じた介護保険サービスの種類と内容（在宅編）や（施設編）について学びます

時 間 / 10:00~15:00

定 員 / 30名

開催日

7月12日(火)

12月10日(土)

## 4 にこにこ料理教室

●高齢者が食べやすく、美味しい、栄養バランスのとれた献立、調理方法について学びます

持参していただくもの / エプロン、三角きん、ハンドタオル

※調理後、試食を行います

時 間 / 10:00~15:00

定 員 / 30名

開催日

9月17日(土)

令和5年

1月19日(木)



## 5 福祉用具で安心安全な生活を

### ●高齢者の心身機能の低下と「生活」機能の回復を助ける福祉用具について学びます

- ・更衣、食事、家事などの動作を助ける福祉用具や道具、自助具
- ・歩行を補助する用具（杖・歩行器など）、靴、車いす
- ・福祉用具展示室の見学

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名



開催日

7月7日(木)  
11月26日(土)

## 6 暮らしやすい住宅改修と福祉用具

### ●住宅改修と福祉用具の活用について学びます

- ・起居や体位変換、移乗、入浴、排泄などの動作を助ける福祉用具
- ・転倒防止と部屋別の安全対策
- ・生涯あんしん住宅見学によるバリアフリー住宅体験

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名

開催日

7月20日(水)  
12月3日(土)

# 福祉用具展示室のご案内



実際に見て、触れて、試して、  
より良い福祉用具を見つけてください！



### 福祉用具展示室では・・・

- 様々な福祉用具を展示しています。一部の福祉用具は試すこともできます。
- 専門相談員が、福祉用具の選定や使い方、取り扱っている店のご案内など、福祉用具に関する相談に対応します。
- 団体での見学時は、専門相談員が福祉用具展示室の説明を行います。  
下記までお問い合わせください。

◇利用時間：午前9時～午後5時

◇休館日：月曜日（第4月曜日は除く、月曜日が祝日の場合は翌火曜日）  
8月は8/13～15、29、年末年始は12/28～1/4

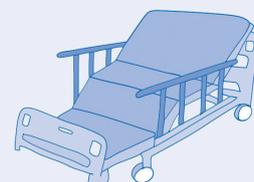
◆福祉用具展示室◆ ※福祉用具は「展示のみ」で、販売・貸出は行っていません。

問い合わせ先：TEL 092-584-4316

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ東棟 2階

福岡県介護実習・普及センター

(福岡県社会福祉協議会 福祉・介護研修センター)



# 認知症の人とともに生きる 認知症介護講座

対象 職員  
定員 40名  
受付場所 東棟4階 介護実習室  
どなたでも1講座から参加できます

## 1 認知症サポーター養成講座※1 / 認知症高齢者とその家族の心理※2

- ※1●認知症の人やその家族を地域で支える認知症サポーターを養成します
- ※2●認知症高齢者の気持ちを理解することを目指し、認知症の人の心に対応した接し方や在宅介護における認知症の特徴と症状の事例について学びます

時間 / 10:00~15:00  
定員 / 40名



### 開催日

6月24日(金)  
7月30日(土)  
11月10日(木)  
12月17日(土)

## 2 認知症高齢者を支える成年後見制度※1 / 認知症高齢者を支える日常生活自立支援事業※2

- ※1●成年後見制度の利用方法や事例について学びます
- ※2●日常生活自立支援事業の利用方法や事例について学びます

時間 / 10:00~14:00  
定員 / 40名

### 開催日

7月14日(木)  
9月3日(土)  
11月24日(木)  
令和5年  
1月21日(土)

## 3 薬との上手な付き合い方※1 / 認知症フレンドリー講座(認知症VR体験)※2

- ※1●薬の種類、副作用、上手な飲ませ方について学びます
- ※2●認知症ではない人が、バーチャルリアリティ(VR)の技術を活用し、認知症の症状を体験します

時間 / 10:00~15:00  
定員 / 40名

### 開催日

7月21日(木)  
8月27日(土)  
11月29日(火)  
令和5年  
1月28日(土)

## 4 フレイル(虚弱)予防教室※1 / 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」※2

- ※1●フレイルとは、身体の機能が衰えたり、物忘れや閉じこもりが進むなど、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の虚弱な状態です。自分のフレイルの状態を知り、健康で楽しい生活を送るための、フレイルについて学びます
- ※2●運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」について体験します

時間 / 10:00~15:00  
定員 / 40名

### 開催日

7月5日(火)  
10月8日(土)  
12月6日(火)  
令和5年  
1月14日(土)



# 介護の実際を講義と実習で体験 テーマ別介護講座

対 象 どなたでも1講座から参加できます  
定 員 30名  
受付場所 東棟4階 介護実習室

実技を行いますので動きやすい服装、靴でご参加ください。

## 1 おいしく楽しく食べる工夫とポイント

- テーブルやベッドでの食事の介助、介助をされる側の気持ち、誤嚥を防ぐ工夫について学びます
- 持参していただくもの／お弁当、プリン（ゼリー）、スプーン、飲み物、曲がるストロー、タオル

時 間／10：00～13：00  
定 員／30名



開催日

6月25日(土)  
8月25日(木)

## 2 褥瘡予防とポジショニング

- 褥瘡予防のためのポジショニング、褥瘡発生の要因、体圧分散ケア等について学びます

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名

開催日

7月23日(土)  
10月4日(火)

## 3 知っててよかった！着がえの介護術

- 身体状況に応じた衣類の選択のポイント、丸首や前開きシャツ、寝まきの着がえについて学びます

持参していただくもの／丸首トレーナー（長そで）、前開きパジャマ（上下）

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名

開催日

7月2日(土)  
9月1日(木)

## 4 心と体のリラックス！入浴・清拭術

- 安全で快適なお風呂の入り方、洗い方、全身清拭、手浴・足浴の仕方、ベッドでの洗髪の仕方などについて学びます

持参していただくもの／バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、ハンドタオル1枚、軍手1組

※タオルや軍手は実技の時間に使用し、濡れる場合があります

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名



開催日

7月9日(土)  
9月8日(木)

## 5 快適排泄のポイント

- トイレの工夫と排泄ケアのポイント、ポータブルトイレ等を使う、おむつの交換などについて学びます

時 間／10：00～15：00  
定 員／30名

開催日

7月16日(土)  
9月28日(水)

## 6 かからない！うつさない！感染予防と対処法<sup>※1</sup>／看取りについて<sup>※2</sup>

※1●食中毒やインフルエンザ等の予防方法や、吐しゃ物の処理、ブラックライトを用いての正しい手洗いなどについて学びます

持参していただくもの／マスク

※2●在宅での看取りの現状、看取るときの家族の心構えや知っておきたい情報など、最期まで家で暮らすための知識を学びます

時間／10：00～15：00

定員／30名

開催日

8月20日(土)

10月6日(木)

## 7 腰痛にならない！起き上がり・立ち上がり支援

●楽な起き上がり、立ち上がりの介助、体位変換、褥瘡予防等の介護について学びます

時間／10：00～15：00

定員／30名



開催日

7月26日(火)

10月29日(土)

## 8 知って得する！上手な車いすの選び方・使い方

●車いすの選び方、杖・歩行器等による歩行・階段の上り下り、ベッドと車いすの間の移乗、車いすでの移動などについて学びます

時間／10：00～15：00

定員／30名



開催日

8月2日(火)

11月19日(土)

## ご案内

市民グループ、小中学校や事業所などを対象に希望に応じて専門スタッフが講座を開催します。



- ・高齢者疑似体験（120分）
- ・車いす体験（45分～90分）
- ・福祉用具体験（30分～45分）
- ・認知症サポーター養成講座（90分～120分）

※時間や人数、日程調整が必要ですので、電話でお問合せください。  
※講師や会場の都合によりご希望に添えない場合があります。  
※感染症の状況によってはお断りさせていただく場合がございます。

# 令和4年度 介護講座受講申込書 (クローバープラザ・春日市用)

福岡県介護実習・普及センター 行

## ◆受講申込者

申込日：令和 年 月 日

フリガナ			年 齢	歳	※普通救命講習会Ⅰを受講する方のみ 必ず記入ください 過去の受講歴：有・無 生年月日：S・H 年 月 日	
氏 名						
連 絡 先	住 所	〒 ※連絡先が勤務先等の場合は、勤務先名まで記入してください				
	TEL/FAX			携 帯 電 話		
※上記の連絡先は講座中止等の連絡先となります。必ず連絡が取れる連絡先をご記入ください。						
職 種	<input type="checkbox"/> 介護・看護職 <input type="checkbox"/> 福祉用具関係 <input type="checkbox"/> 相談員 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> その他 ( )					

## ◆受講申込講座

◇ご希望の講座名の開催日を ○ で囲んでください。1つのみの受講でも受付ます。

介護予防講座	普通救命講習会Ⅰ	①	6月22日	11月 5日	1月11日	
	災害時に役立つ知識と技術	②	6月23日	11月 6日	1月12日	
	これであなたも快眠生活!	③	7月 3日	8月 1日	12月26日	
	歯の手入れと家庭できる口腔ケア	④	7月10日	<del>9月 6日</del>	12月 2日	10月14日
	転倒・骨折予防・尿失禁予防と対策	⑤	6月28日	9月24日	12月 8日	
	音楽レクリエーション	⑥	7月29日	10月15日	12月11日	
	わくわくドキドキレクリエーション	⑦	8月17日	10月22日		
介護入門講座	上手に使おう介護保険(申請から利用編)	①	6月30日	11月12日		
	フットケアで転倒予防	②	6月29日	11月20日		
	上手に使おう介護保険(在宅編・施設編)	③	7月12日	12月10日		
	にこにこ料理教室	④	9月17日	1月19日		
	福祉用具で安心安全な生活を	⑤	7月 7日	11月26日		
	住宅改修と福祉用具	⑥	7月20日	12月 3日		
認知症介護講座	認知症サポーター養成講座 認知症高齢者とその家族の心理	①	6月24日	7月30日	11月10日	12月17日
	成年後見制度 日常生活自立支援事業	②	7月14日	9月 3日	11月24日	1月21日
	薬との上手な付き合い方 認知症フレンドリー講座(認知症VR体験)	③	7月21日	8月27日	11月29日	1月28日
	フレイル予防 認知症予防運動「コグニサイズ」	④	7月 5日	10月 8日	12月 6日	1月14日
テーマ別介護講座	おいしく食べる工夫	①	6月25日	8月25日		
	褥瘡予防とポジショニング	②	7月23日	10月 4日		
	着がえの介護術	③	7月 2日	9月 1日		
	心と体のリラックス!入浴・清拭術	④	7月 9日	9月 8日		
	快適排泄のポイント	⑤	7月16日	9月28日		
	感染予防と対処法・看取り	⑥	<del>8月20日</del>	10月 6日		12月18日
	起き上がり・立ち上がり支援	⑦	7月26日	10月29日		
	上手な車いすの選び方・使い方	⑧	8月 2日	11月19日		

※キャンセル・無断欠席は他の受講申込者の迷惑となりますので、今後、受講をお断りすることがあります。

# FAX : 092-584-3354

# 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
介護予防講座	普通救命講習会 I	22(水)					5(土)		11(水)
	災害時に役立つ知識と技術	23(木)					6(日)		12(木)
	これであなたも快眠生活!		3(日)	1(月)				26(月)	
	歯の手入れと家庭でできる口腔ケア		10(日)		<del>6(水)</del>	14(金)		2(金)	
	転倒・骨折予防と対策/尿失禁予防と対策	28(火)			24(土)			8(木)	
	楽しもう! 元気を支える音楽レクリエーション		29(金)			15(土)		11(日)	
	楽しもう! わくわくドキドキレクリエーション			17(水)		22(土)			
介護入門講座	上手に使おう介護保険 (申請から利用開始編)	30(木)					12(土)		
	フットケアで転倒予防	29(水)					20(日)		
	上手に使おう介護保険 (在宅サービス編・施設サービス編)		12(火)					10(土)	
	にこにこ料理教室				17(土)				19(木)
	福祉用具で安心安全な生活を		7(木)				26(土)		
	暮らしやすい住宅改修と福祉用具		20(水)					3(土)	
認知症介護講座	認知症サポーター養成講座 認知症高齢者とその家族の心理	24(金)	30(土)				10(木)	17(土)	
	成年後見制度/日常生活自立支援事業		14(木)		3(土)		24(木)		21(土)
	薬との上手な付き合い方 認知症フレンドリー講座(認知症VR体験)		21(木)	27(土)			29(火)		28(土)
	フレイル予防 認知症予防運動「コグニサイズ」		5(火)			8(土)		6(火)	14(土)
テーマ別介護講座	おいしく楽しく食べる工夫とポイント	25(土)		25(木)					
	褥瘡予防とポジショニング		23(土)			4(火)			
	知ってよかった!着がえの介護術		2(土)		1(木)				
	心と体のリラックス!入浴・清拭術		9(土)		8(木)				
	快適排泄のポイント		16(土)		28(水)				
	かからない!うつさない!感染予防と対処法 看取りについて			<del>20(土)</del>		6(木)		18(日)	
	腰痛にならない! 起き上がり・立ち上がり支援		26(火)			29(土)			
	知って得する! 上手な車いすの選び方・使い方			2(火)			19(土)		

※感染症の状況によっては上記の講座を延期または中止させていただく場合がございます。