

ご利用案内

教室のお申込み

- ・教室開催月の2ヶ月前の月初めより受付を開始します。
(例: 6月開催教室→4/1より受付)
- ・TELまたはFAX(氏名・ふりがな・電話番号)にてお申込みください。(先着順)
- ・教室の内容、実費、準備物、キャンセルの締切日などを、各教室の募集チラシにてご確認ください。
- ・ホームページでもご確認いただけます。<https://www.okk.or.jp>

講演会のお申込み

- ・随時受付をしています。
- ・TELまたはFAX(氏名・ふりがな・電話番号)にてお申込みください。

休館日

- ・毎週月曜日(土・日曜も閉館)
- ・祝日 (但し祝日が土日と重なる場合は開館)
- ・年末年始 (12月29日～1月3日)

アクセス



交通手段
 バス: 大分駅前3番乗り場
 「明野団地・大分高校行き」
 (E41)→「さつき町」下車 徒歩約3分
 車: 大分駅より約15分
 あり

平成30年度(2018年度)

介護・健康教室



開催場所・問合せ・申込み

大分県社会福祉介護研修センター

大分市明野東3丁目4番1号
 Tel:097-552-6888 Fax:097-552-6868
<https://www.okk.or.jp>

介護・健康教室 開催日カレンダー

月	日付	曜日	時間	教室記号	プログラム名
4月	6	金	10:00-11:30	Y2	笑いヨガ体験
	10	火	10:00-11:30	Y3	フラワーアレンジ「春あふれるお花」
	15	日	10:00-12:00	講演	「睡眠負債溜めていませんか?〜ぐっすり眠って認知症予防〜」宮崎総一郎氏講演会
	17	火	13:00-15:00	A5	お薬教室「薬局とのつきあい方〜相談できる薬剤師を探そう〜」
	19	木	10:00-11:30	Y1	認知症予防トレーニング
5月	21	土	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	25	水	10:00-12:00	C2	アロマ教室「アロマと呼吸法でストレス解消」
	9	水	13:00-15:30	B1	介護技術教室「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	10	木	10:00-11:30	C1	ガーデニング体験
	15	火	10:00-12:00	A1	フレイル予防のススメ
	16	水	13:00-15:00	B2	介護技術教室「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助方法」
	18	金	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	23	水	13:00-15:00	B3	介護技術教室「移乗の方法 福祉用具の活用」
6月	25	金	10:00-12:30	Y4	めずらしい料理を作ろう
	30	水	10:00-12:00	A4	歯とお口の健康教室
	30	水	13:00-15:30	B4	介護技術教室「食事の介助・低栄養予防・手洗いの方法」
	6	水	13:00-15:30	B5	介護技術教室「排泄の仕組み・トイレ介助・尿器便器のあて方」
	7	木	10:00-12:00	A7	栄養教室「夏バテ防止レシピで介護予防」
	8	金	10:00-12:00	A2	腰痛・膝痛・肩痛対策で介護予防(腰痛編)
	12	火	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
7月	13	水	13:00-15:30	B6	介護技術教室「着替えの介助方法・オムツのあて方」
	20	水	13:00-15:30	B7	介護技術教室「入浴・清拭・足浴の介助方法」
	22	金	10:00-11:30	C3	ヨガ体験
	27	水	13:00-15:00	B8	介護技術教室「救急の基礎(心肺蘇生・AEDの使用法)」
	29	金	13:30-15:30	Y5	園芸療法「苔玉づくり」
	3	火	10:00-12:00	A3	太極拳・気功体験
8月	4	水	10:00-12:00	A6	お肉と健康教室(鶏肉編)
	10	火	10:00-12:00	Y6	折り紙教室
	18	水	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	20	金	10:00-11:30	Y1	認知症予防トレーニング
	24	火	10:00-12:00	Y7	写真教室
9月	1	水	10:00-12:00	C4	看取りを知る教室
	3	金	13:30-15:30	講演	「老けない、ボケない、正しい食べ方〜健康長寿の食習慣〜」新開省二氏講演会
	22	水	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	23	木	13:00-15:00	A5	お薬教室「聞いてビックリ、クスリの話 話を聞くだけで健康に!」
10月	24	金	10:00-12:00	Y8	美術教室「クレヨンで量感画」
	29	水	10:00-11:30	Y9	Let'sレクリエーション
	4	火	10:00-12:00	C2	アロマ教室「アロマ・ハンドトリートメント」
	6	木	13:00-15:30	B1	介護技術教室「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	13	木	13:00-15:00	B2	介護技術教室「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助方法」
	20	木	13:00-15:00	B3	介護技術教室「移乗の方法 福祉用具の活用」
	21	金	10:00-12:00	A1	フレイル予防のススメ
	27	木	13:00-15:30	B4	介護技術教室「食事の介助・低栄養予防・手洗いの方法」
	28	金	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	3	水	10:00-12:00	Y8	美術教室「陶芸でクリスマスツリー」

10月	25	木	13:00-15:00	B8	介護技術教室「救急の基礎(心肺蘇生・AEDの使用法)」
	26	金	10:00-11:30	C3	ヨガ体験
11月	11	日	13:30-15:00	講演	「おひとりさまの老後を楽しむ処方箋」〜阿部 絢子氏講演会
	15	木	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	16	金	10:00-12:00	Y6	折り紙教室
	18	日	10:00-12:00	Y5	園芸療法「エッグマンづくり」
	21	水	10:00-12:00	A6	お肉と健康教室(豚肉編)
12月	29	木	10:00-12:00	A3	太極拳・気功体験
	4	火	13:00-15:30	B1	介護技術教室「高齢者疑似体験・車いすの使い方」
	6	木	10:00-12:00	Y7	写真教室
	7	金	10:00-11:30	Y1	認知症予防トレーニング
	11	火	13:00-15:00	B2	介護技術教室「寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助方法」
	14	金	10:00-12:00	A7	栄養教室「カラダを温めるレシピで閉じこもり予防」
1月	18	火	13:00-15:00	B3	介護技術教室「移乗の方法 福祉用具の活用」
	19	水	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	20	木	13:30-15:30	A1	フレイル予防のススメ
	8	火	10:00-12:00	A4	歯とお口の健康教室
2月	8	火	13:00-15:30	B4	介護技術教室「食事の介助・低栄養予防・手洗いの方法」
	10	木	10:00-11:30	Y9	Let'sレクリエーション
	15	火	13:00-15:30	B5	介護技術教室「排泄の仕組み・トイレ介助・尿器便器のあて方」
	22	火	10:00-12:00	K	認知症介護教室(認知症サポーター養成講座)
	22	火	13:00-15:30	B6	介護技術教室「着替え・オムツのあて方」
	29	火	13:30-15:30	A2	腰痛・膝痛・肩痛対策で介護予防(肩痛編)
3月	5	火	13:00-15:30	B7	介護技術教室「入浴・清拭・足浴の介助方法」
	6	水	10:00-11:30	Y3	フラワーアレンジ「愛あふれるお花」
	7	木	13:00-15:00	A5	お薬教室「こんなにあるの?クスリの副作用 今日からできる副作用対策」
	12	火	13:00-15:00	B8	介護技術教室「救急の基礎(心肺蘇生・AEDの使用法)」
	14	木	10:00-12:00	C4	看取りを知る教室

無料の講演会 (公開介護教室) 事前にTELまたはFAX(氏名・ふりがな・TEL)にてお申込みください。

4/15 (日) 10:00-12:00
睡眠負債溜めていませんか?
 ~ぐっすり眠って認知症予防~

宮崎 総一郎 講演会
 講師プロフィール
 医学博士/中部大学特任教授
 日本睡眠学会理事
 日本睡眠学会理事

睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、鼻呼吸障害と睡眠を専門とし、睡眠障害の包括的医療、睡眠健康指導士の育成、睡眠知識の啓発活動、認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。

著書:「脳に効く睡眠学」(角川SSC)
 「ぐっすり眠れば朝の食事を食べない」(PHP)
 「睡眠のトリビア」(睡眠のトリビア2) (中外医学社)
 「病気の原因は眠りにあった」 (実業之日本社)
 「徹夜完全マニュアル」(中経出版)

8/3 (金) 13:30-15:30
老けない、ボケない、正しい食べ方
 ~健康長寿の食習慣~

新開 省二 講演会
 講師プロフィール
 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長
 医師、医学博士

老年学・公衆衛生学を専門とし、高齢者を対象とした疫学研究により老化プロセスの解明や健康長寿の施策づくりを行う。各種学会理事・評議員や厚生労働省「次期健康日本21策定検討委員会」委員など歴任。

日本公衆衛生学会奨励賞(2006年)、都知事賞(2001、2007年)学術論文は約400本、NHKなどのテレビ番組にも出演。

著書:「死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方」(草思社)
 「50歳を過ぎたら「粗食」はやめなさい」(草思社)
 「つるかめ食堂:60歳からの健康維持レシピ」(ベターホーム)

11/11 (日) 13:30-15:00
「おひとりさまの老後を楽しむ処方箋」

阿部 絢子 講演会
 講師プロフィール
 生活研究家
 消費生活アドバイザー

薬剤師の資格を持ち、洗剤メーカー勤務後、生活研究家・消費生活アドバイザーとして現在に至る。家事全般や食品の安全性の専門家として、幅広く執筆、講演、メディア等でも活躍中。

著書:「おひとりさまの老後を楽しむ処方箋」(主婦の友社) (主婦の友社)
 「案ずるより、片づけよう 住まいの老い支度」(講談社)
 「老いの片づけ方」(大和書房)
 「男子家事」(マガジンハウス)