



NEW ストレッチングポールで姿勢改善トレーニング

体幹を鍛えて姿勢をよくし
身体を引き締めましょう！

講師	首藤 康弘	理学療法士 NPO法人 介護予防支援リハフィットネス大分理事長	運動します。 動きやすい服装で 水分・タオル等持参	各回 ¥100
日時	4 / 13 (水)	10:00~12:00		定員 20名
	12 / 2 (金)	10:00~12:00		

口腔機能向上・口腔ケア教室

嚙む力チェック・歯みがき・口腔ケア体験
などを講義で学びます

講師	足立 史織	在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士・介護支援専門員 一般社団法人大分県歯科衛生士会	色々な現場で活躍する 歯科衛生士が 複数で指導します。	各回 ¥100
日時	4 / 21 (木)	10:00~12:00		定員 30名
	9 / 21 (水)	10:00~12:00		

太極拳教室

太極拳は、血流の流れをよくし
五臓六腑の機能を高めます

講師	有川 岬	大分県太極拳協会 会長	運動します。 動きやすい服装で 水分・タオル等持参	各回 ¥100
日時	4 / 22 (金)	10:00~11:30		定員 30名
	10 / 27 (木)	13:30~15:00		

フレイル予防と健康づくり

フレイルを予防して
健康寿命を延ばしましょう！

講師	松元 義人	健康科学アドバイザー・健康運動指導士 NPO法人 ヘルス・フィットネス・フォーラム代表	運動します。 動きやすい服装で 水分・タオル等持参	各回 ¥100
日時	5 / 26 (木)	10:00~12:00		定員 30名
	1 / 24 (火)	13:30~15:30		

排泄教室 ~骨盤底筋運動~

排泄のしくみやタイプ別の対処法を学び、
尿失禁予防のための運動をしましょう！

講師	毛井 敦	NPO法人日本コンチネンス協会 コンチネンスリーダー 老人保健施設ウエルハウスしらさぎ 理学療法士	運動します。 動きやすい服装で 水分・タオル等持参	各回 ¥100
日時	8 / 19 (金)	10:00~12:00		定員 30名
	2 / 8 (水)	10:00~12:00		

栄養教室

食生活を見直してみませんか？
体の中から健康寿命を延ばしましょう！

講師	上田 由美	管理栄養士・特定健診保健指導実践担当者・健康咀嚼指導士 公益社団法人大分県栄養士会 理事		¥200
日時	8 / 26 (金)	10:00~12:00	夏の疲労回復メニュー	
	12 / 21 (水)	10:00~12:30	免疫力向上&簡単おせち	¥500
	* 8月は、講師実演のみ * 12月は、調理実習の予定です。三角巾とエプロンをご持参ください。			定員 18名

介護予防教室



自立の気持ちを大切にしながら、
楽に行える基本の介護技術を学びます。
一般の方向けの教室です。

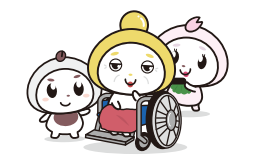
介護技術教室

- 1 高齢者疑似体験・車いすの使い方
- 2 寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助
- 3 移乗の方法・福祉用具の活用
- 4 着替えの介助・シーツ交換
- 5 食事の介助・手洗いの方法
- 6 排泄の仕組み・トイレ介助
- 7 尿器便器のあて方・おむつ交換・清拭
- 8 入浴の介助・足浴

5-6月 金コース 木コース	9-10月 木コース 水コース	12-1月 木コース 金コース
5 / 6 (金)	9 / 1 (木)	12 / 1 (木)
5 / 13 (金)	9 / 8 (木)	12 / 8 (木)
5 / 20 (金)	9 / 15 (木)	12 / 15 (木)
5 / 27 (金)	9 / 22 (木)	12 / 22 (木)
6 / 2 (木)	10 / 5 (水)	1 / 6 (金)
6 / 9 (木)	10 / 12 (水)	1 / 13 (金)
6 / 16 (木)	10 / 19 (水)	1 / 20 (金)
6 / 23 (木)	10 / 26 (水)	1 / 27 (金)

講師 大分県社会福祉介護研修センター 介護技術講師
8プログラム共通のテキスト代 ¥500
実費：1プログラムにつき ¥100
すべて実習を行います。動きやすい服装でご受講ください。

すべて 13:30~16:00



テーマ別教室

NEW **メンタルヘルスクエア教室**
からだと同様に
心の健康も大切にして
健康寿命を延ばしましょう
講師 吉岡 尚美
NPO法人
リラクセーション桜 理事長
メンタルヘルス・
マネジメント検定Ⅱ種
日時 4 / 8 (金)
10:00~12:00
※一般の方向けの教室です
定員 30名 ¥200

NEW **顔ヨガ体験教室**
表情筋を鍛え、リンパの
流れを促進し小顔や表情
美人になりましょう
講師 岩野なおみ
YOGA INSTRUCTOR
全米ヨガライアンスRYT取得
日時 7 / 8 (金)
14:00~15:00
鏡(顔全体が写るもの)
化粧水を持参
定員 20名 ¥500

介護保険を知る教室
介護が必要な状況は突然に！
介護保険について
事前に学んでおきませんか？
講師 川野 里奈
戸次・吉野地域
包括支援センター
主任介護支援専門員
社会福祉士 精神保健福祉士
日時 7 / 21 (木)
10:00~12:00
定員 30名 ¥200

お薬教室
薬の情報に振り回されて
いませんか？正しい知識を
身につけましょう！
講師 山田 真義
別府市薬剤師会理事
日伸薬局薬剤師
日時 2 / 9 (木)
13:30~15:30
定員 30名 ¥200