



# はじめて編 認知症サポーター養成講座

日常的に認知症の方と関わっている講師が、実体験にもとづき、「認知症についての正しい理解」を得ることを目的に講義をします。受講した方には、「認知症サポーター」として「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の認知症サポーターカードをお渡しします。

午前開催 10時～12時	4 / 14 (木)	5 / 10 (火)	6 / 10 (金)	無料	定員 30名
	7 / 3 (日)	8 / 4 (木)	9 / 6 (火)		
	10 / 4 (火)	11 / 15 (火)	3 / 18 (土)		
午後開催 13時～15時	12 / 7 (水)	1 / 21 (土)	2 / 24 (金)	内容は毎回同じです。	

# ケア編 認知症ケア講座

認知症の方に対する生活のさまざまな場面での接し方や声のかけ方など、具体的なケアについて学びます。さらに、「認知症の人と家族の会」の活動などについてお話いただきます。

9時30分～12時	5 / 25 (水)	7 / 28 (木)	9 / 28 (水)	¥100	定員 30名
	11 / 29 (火)	1 / 25 (水)	3 / 11 (土)		
内容は毎回同じです。					
当センターで実施する「認知症サポーター養成講座」を受講された方が対象の講座です。受講後に申込が必要です。					

### Let'sレクリエーション

頭も体もしっかり動かして、みんなで楽しい90分を過ごしましょう！

**講師** 仲 純子  
大分県レクリエーション協会  
レクリエーション・コーディネーター

**日時** 4 / 6 (水) 10:00～11:30  
1 / 11 (水) 10:00～11:30  
動きやすい服装で水分・タオル等持参。

定員 30名 各回 ¥500

### 脳活トレーニング

カラダも脳もそして見た目も！若返りを図るための楽しいトレーニング

**講師** 伊藤千奈美  
一般社団法人 さかしい大分代表理事  
アメリカスポーツ医学会認定 スペシャリスト他

**日時** 7 / 7 (木) 10:00～11:30  
9 / 29 (木) 10:00～11:30  
2 / 22 (水) 13:30～15:00  
動きやすい服装で水分・タオル等持参。

定員 30名 各回 ¥500

### ヨガ体験

ゆったりと丁寧な呼吸で心と体のリズムを整えましょう

**講師** 園田美由紀  
新国際ヨガ協会講師

**日時** 8 / 10 (水) 10:00～11:30  
動きやすい服装で(裸足になります)バスタオル・水分を持参。

定員 20名 ¥500

### 笑いヨガ体験

笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた笑いヨガ。笑いの効果で健康に！

**講師** 大野ミチル  
Loughter Yoga International University認定  
笑いヨガティーチャー

**日時** 11 / 1 (火) 10:00～11:30  
動きやすい服装で水分・タオル等持参。

定員 30名 ¥500

### 押し花アート教室

花の美しさをそのまま残せる押し花アート。指先を使って、脳の働きも活性化。

**講師** 菊池八重子  
ふしぎな花倶楽部インストラクター

**日時** 4 / 28 (木) 10:00～12:00  
11 / 24 (木) 10:00～12:00  
材料は準備します。



定員 25名 各回 ¥1,700

### 折り紙教室

脳の様々な機能を使う折り紙チャレンジしてみませんか？

**講師** 浅田 初美  
大分県レクリエーション協会  
福祉レクリエーション・ワーカー

**日時** 6 / 12 (日) 10:00～12:00  
2 / 14 (火) 10:00～12:00  
材料は準備します。

定員 30名 各回 ¥500

### フラワーアレンジ

お花に癒されながら、生活空間を彩る簡単アレンジに挑戦！

**講師** 財前 康子  
華道家元池坊

**日時** 6 / 22 (水) 10:00～11:30  
心やすまるお花 ¥1,500  
12 / 20 (火) 10:00～11:30  
お正月を迎えるお花 ¥2,000  
材料は準備します。ハサミを持参。


定員 30名

### 園芸・苔玉づくり

園芸の効果について学び、植物に触れる時間を作りませんか？

**講師** 小石 鉄兵  
大分短期大学園芸科  
作業療法士 園芸療法士

**日時** 6 / 26 (日) 10:00～12:00  
材料は準備します。



定員 30名 ¥1,300

### 消しゴムはんこづくり

新しい趣味を見つけてみませんか？集中して手先を使い、脳も活性化！

**講師** つだくみこ  
sachihanko 主宰

**日時** 7 / 27 (水) 10:00～12:00  
10 / 21 (金) 10:00～12:00  
筆記用具とカッターナイフをご持参ください。その他の道具は、貸し出します。

定員 20名 各回 ¥1,000