

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ください。 <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・日曜も開館)
- ・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



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	お茶教室「茶湯とのつきあひ方〜相談できる茶師を探そう〜」
	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
6月	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」
	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
7月	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・器具使用のあて方」
	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)
8月	13	水	13:00-15:30	B6	介護技術教室「着替の介助方法・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「エッグマンづくり」
9月	3	火	10:00-12:00	A3	太極拳・気功体験
	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
10月	24	火	10:00-12:00	Y7	写真教室
	27	金	10:00-12:00	C4	着取りを知る教室
	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	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	木	13:00-15:00	A5	お茶教室「聞いてビックリ、クソリの話 話を聞いただけで健康に17」

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	1	木	10:00-12:00	Y5	園芸療法「エッグマンづくり」
	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 純子氏講演会
	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
	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」
1月	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」
	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・器具使用のあて方」
	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「着替の介助方法・オムツのあて方」
3月	29	火	13:30-15:30	A2	腰痛・膝痛・肩痛対策で介護予防(腰痛編)
	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「春あふれるお花」
	7	木	13:00-15:00	A5	お茶教室「こんなにあるの?クソリの副作用 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)」

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 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・中道大学特任教授
日本認知症学会理事
日本痴呆学会理事

認知症教育、睡眠時間呼吸器検査、鼻呼吸器療法と睡眠と専門とし、認知症等の生活習慣病、認知症指導士の育成、認知症の啓発活動、認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいます。

著書:「脳に食(徳祥社)」「角川SSC」「おやすみおやすみ認知症の事実はなにか?」(PHP)「睡眠のトリビア」(徳祥社)「トリビア」(中経出版)「病気の原因を知った!」(実業之日本社)

8/3 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
医学博士・東京大学特任教授
東京健康長寿センター研究開発部長
医師、医学博士

老年学・公衆衛生学と専門とし、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基盤づくりを行う、各種学会理事・評議員や厚生労働省「次期健康日本21」特定検討委員会委員など歴任。

著書:「脳に食(徳祥社)」「角川SSC」「おやすみおやすみ認知症の事実はなにか?」(PHP)「睡眠のトリビア」(徳祥社)「トリビア」(中経出版)「病気の原因を知った!」(実業之日本社)

11/11 「おひとりさまの老後を楽しむ処方箋」

阿部 純子 講演会
講師プロフィール
生活科学研究者
介護ケアアドバイザー

薬剤師の資格を持ち、薬剤メーカー勤務後、生活科学研究者・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)「暮るより、片づけよう 住まいの使い道」(主婦の友社)「暮るより、片づけよう 住まいの使い道」(主婦の友社)「暮るより、片づけよう 住まいの使い道」(主婦の友社)「暮るより、片づけよう 住まいの使い道」(主婦の友社)

2019年2月にも講演会を予定しています