

受講料
無料

県民向け 令和6年度

介護講座

のご案内



みらいちゃん



てらすくん

福岡県介護実習・普及センター
マスコットキャラクター

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。予め御承知ください。
- 都合により、日時を変更させていただくことがあります。

開催会場によって申込先が異なりますので、ご注意ください。

福岡県地域介護実習・普及センター

(西日本医療福祉総合センター)

会 場 ウエルパークヒルズ(中間市)



お申込みの前に御確認ください

申込みについて

- 本会ホームページで申込書をダウンロードし、FAX、メールまたは郵送でお申し込みください。
- 各講座、定員となり次第締め切らせていただきます。
- 受講が決定した方には、後日、連絡いたします。
- 団体の申込みの場合は、申込者全員の住所・名前・年齢・性別等を記入した「名簿」を必ず添付してください。
- 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。

欠席・遅刻について

- 欠席の場合は、事前に下記事務局(TEL093-244-4747)まで必ず御連絡ください。

そ の 他

- 「介護実践コース」(5テーマ)を修了された方に対し、修了証書を交付します。
- 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(更衣室があります)。
- 個人に合わせた空調設定はできませんので、調整のできる服装でお越しください。
- 無料駐車場は台数に限りがあります。なるべく公共交通機関を御利用ください。
やむを得ずお車を御利用の方は立体駐車場(屋上)指定場所にお停めください。
- 昼食は各自で準備してください。

団体向け(リクエスト)講座

地域の団体(クラブ・協議会・サロンなど)やサークル、小学校や中学校などを対象とし、要請に応じて介護に関する様々な講座を開催します。また、地域へ出向いて行う出張介護講座も開催しています。介護講座内容や開催日時については、まずお電話でご相談ください。



お電話でご相談を
TEL 093-244-4747

講座内容メニュー

- ・高齢者疑似体験
- ・アイマスク体験
- ・介護技術一般
- ・車イス体験
- ・認知症に関する研修
- ・レクリエーション体験
- ・その他

福岡県地域介護実習・普及センター

〒809-0018 中間市通谷1-36-3 ウエルパークヒルズ内

TEL 093-244-4747 FAX 093-244-0787

ホームページ: www.wellph.jp/manab_well/ Eメール: manab-well@wellph.jp

◇時 間 午前9時～午後5時

◇休館日 年末年始は12/29～1/3

◇最寄りの交通機関: 筑豊電鉄通谷駅から徒歩5分、
JR中間駅から徒歩25分・車で5分

まなべる



介護実践コース (中間市会場)

1講座から受講できます!

介護の基本的な知識・技術を学ぶコースです。負担のかからない介助法を学びます。※全テーマ(5回)の修了者に修了証書を交付いたします。

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 20名程度(先着) **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	負担の少ない移乗・移動の介助法	10:00 13:00	6/3(月)	10/12(土)
②	らくらく介護 「衣類の着脱と入浴介助」	10:00 13:00	6/29(土)	11/1(金)
③	らくらく介護 「手浴・足浴・洗髪と排泄介助」	10:00 13:00	7/17(水)	12/2(月)
④	らくらく介護 「安全な食事介助」	10:00 12:00	8/28(水)	令和7年 1/8(水)
⑤	高齢者の病気・褥瘡について(講義)	10:00 12:00	9/25(水)	令和7年 2/4(火)

介護スポット講座 (中間市会場)

生活に取り入れてほしい内容がたくさん!

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 20名程度(先着) **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日			
			1回目	2回目	3回目	4回目
①	知ってて安心。介護保険について 正しく知って上手に利用しましょう。	10:00 12:00	9/28 (土)			
②	音楽療法(ミュージック・ケア)体験 だれでも・どこでも・いつでも楽しめる音楽療法を体験しましょう。	10:00 12:00	8/10 (土)	12/15 (日)	令和7年 3/20 (木/祝)	
③	楽しく、笑って → 脳の機能アップ運動 脳の混乱を楽しみながら、心身の機能アップをめざしましょう。	10:00 11:30	7/8 (月)	令和7年 2/21 (金)		
④	色を味方に!暮らしに役立つ カラーセラピー 色を持つ様々なメッセージを読み解き、心の状態を癒しましょう。	10:00 12:00	9/9 (月)	令和7年 3/5 (水)		
⑤	心のバランスを整える。セロトニン ヨガ 「セロトニン」を分泌する運動や呼吸法で心身をリラックス。	開催日によって異なります。	8/12 (月/祝) 10:00▶12:00	令和7年 1/18(土) 13:00▶15:00		
⑥	ゆっくり動作で筋力アップ! 太極拳 筋力向上!身体のバランスを整える太極拳を体験しましょう。	10:00 12:00	7/10 (水)	令和7年 1/22 (水)		
⑦	脳を活性化!「指そろばん&数え読み上げ」 「そろばん」の要素で脳を活性化しましょう。	10:00 11:30	9/18 (水)	令和7年 3/12 (水)		
⑧	住み慣れた家での「看取り」を考える 誰でも迎える人生の終(つい)の関わり方を考えてみましょう。	10:00 12:00	7/13 (土)	令和7年 2/14 (金)		
⑨	「防災について」日頃から備えよう! いざという時のための「身の守り方」を考えてみましょう。	10:00 11:30	6/19 (水)	10/30 (水)	令和7年 2/18 (火)	
⑩	緊急時の対応 「普通救命講習会Ⅰ」 救急車がくるまでに…命をつなぐリレーを行えるように救命処置を学びましょう。	9:30 12:30	6/14 (金)	9/10 (火)	12/14 (土)	令和7年 3/17 (月)

介護予防コース（中間市会場）

フレイル予防で、はつらつライフ！

- ◆「フレイル（虚弱）」とは、老化でさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。
- ◆『健康寿命』を延ばしていつまでも健康的に過ごすためには、フレイルをいかに予防・回復できるかが大きなカギとなります。
- ◆コロナの影響で不活発な生活や受診の控えにより心身の衰えや病気の悪化による「コロナ・フレイル」にも注意が必要です。

時間 10:00 ～ 12:00 **定員** 20名程度（先着） **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	認知症と閉じこもりやうつ予防	10:00 12:00	6/12(水)	10/16(水)
②	エネルギーの源！高齢者の食事	10:00 12:00	7/3(水)	11/19(火)
③	高齢者の食事・低栄養を防ごう！	10:00 12:00	8/5(月)	12/13(金)
④	予防の一步！安心ウォーキングとロコモ体操	10:00 12:00	9/4(水)	令和7年 1/18(土)
⑤	すっきり解消！尿失禁予防「ひめトレーニング」	10:00 12:00	10/7(月)	令和7年 2/10(月)

介護専門職研修（中間市会場）

介護職のスキルアップに！

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 20名③のみ30名程度（先着） **対象** 介護・福祉関係の職員

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	排泄のしくみと「おむつ」について 排泄障害について学び排泄ケアの課題を考えよう	10:00 12:30	9/24(火)	令和7年 3/24(月)
②	ノーフティンケア「抱えあげない介護」で腰痛予防対策 自分の姿勢位置や道具を利用して、腰を痛めない方法を学びます。	10:00 15:00	11/10(日)	12/8(日) ※原則2日間出席していただく研修です
③	気づいて防ごう！「高齢者虐待」 知らず知らずのうちに…傷つけているかもしれません。	10:00 12:00	11/30(土)	

認知症サポーター養成講座（中間市会場）

時間 10:00 ～ 12:00 **定員** ①20名程度（先着）②30名程度（先着） **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日		
			1回目	2回目	3回目
①	認知症サポーター養成講座 認知症について正しく理解し偏見を持たず認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。 リクエスト ご相談に応じて、出張講座も開催します。お気軽にお問合せください。	10:00 12:00	6/24 (月)	11/13 (水)	令和7年 3/18 (火)
②	知っておこう！成年後見制度	10:00 12:00	10/18 (金)		

認知症サポーター養成講座の講師になる為の研修（中間市会場）

時間 9:30 ～ 16:30 **定員** 50名程度（先着） **対象** 「認知症サポーター養成講座」の講師になる方

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	キャラバンメイト養成研修	9:30 16:30	8/25(日)	令和7年 2/15(土)

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)

会 場 クローバープラザ(春日市) 東棟4階 介護実習室



お申込みの前に御確認ください

申込みについて

- 本会ホームページで申込書をダウンロードし、FAX、メールまたは郵送でお申し込みください。
ダウンロード等が難しい場合はお電話でお申し込みください。(動画配信講座はQRコードからのみ申込となります)
- 同一内容を複数回開催しますので、ご都合のいい日を選択してください。
- 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御連絡いたします。

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(TEL092-584-3351)まで必ず御連絡ください。

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。できるだけ公共交通機関をご利用ください。



公式SNSのご案内♪

講座の案内や開催の様子
福祉用具の情報を発信しています。
たくさんのフォロー
お待ちしております♪

Facebook /



Instagram /



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

ホームページ: www.fuku-shakyo.jp Eメール: kaigo@fuku-shakyo.jp

◇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 年末年始は12/28～1/4

◇最寄りの交通機関: JR春日駅前、西鉄春日原駅から徒歩10分



介護予防講座（春日市会場）

いつまでも元気に！

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 30名程度（先着） **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日		
			1回目	2回目	3回目
①	あわてない!もしもの時の応急処置 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、訓練用人体形を使用し実技を中心に学びます	10:00 12:00	6/25 (火)	10/19 (土)	令和7年 1/17 (金)
②	今から始めよう!災害への備え 持参していただくもの ハサミ、セロハンテープ いつ、どこで起こるか分からない災害に備え、必要な防災グッズ、備蓄品の見直しについて学びます	10:00 12:00	6/28 (金)	11/16 (土)	令和7年 1/16 (木)
③	高齢になっても快適睡眠を! 加齢による睡眠の変化とシニア世代に合った睡眠のとり方、睡眠薬との付き合い方について学びます	10:00 12:00	8/17 (土)	11/25 (月)	令和7年 1/27 (月)
④	自宅で簡単!腰痛予防体操 腰痛を予防・改善するためには、ストレッチを継続して行うことが効果的です。自宅や職場で簡単にできるストレッチについて学びます ※動きやすい服装でご参加ください	10:00 12:00	6/22 (土)	8/28 (水)	12/11 (水)
⑤	無理せず毎日コツコツと!尿もれ予防体操 尿漏れのメカニズム、そして尿漏れ予防と改善に効果的な体操「骨盤底筋体操」について学びます 持参していただくもの バスタオル ※動きやすい服装でご参加ください	10:00 12:00	6/24 (月)	8/31 (土)	12/10 (火)
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、音楽が持つ効果について学びます	10:00 15:00	7/6 (土)	10/6 (日)	12/13 (金)
⑦	終活のはじめの1歩!エンディングノートの活用術 エンディングノートって何?から、遺言書との違い、ノート作成のポイント、活用方法について学びます	10:00 12:00	7/13 (土)	9/19 (木)	12/4 (水)

介護入門講座（春日市会場）

介護を始めようとする方へ

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 30名程度（先着） **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	上手に使おう介護保険①<申請から利用開始編> 介護保険の申請から利用するまでの流れとサービス、内容についての基本を学びます	10:00 12:00	6/26(水)	11/30(土)
②	上手に使おう介護保険②<在宅サービス編> 事例を通した介護保険サービスの種類と内容について学びます(在宅編)	10:00 12:00	7/3(水)	12/8(日)
③	上手に使おう介護保険③<施設サービス編> 事例を通した介護保険サービスの種類と内容について学びます(施設編)	10:00 12:00	7/10(水)	12/15(日)
④	にこにこ料理教室 ※調理後、試食を行います。 持参していただくもの エプロン、三角きん、ハンドタオル 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	10:00 14:00	9/27(金)	12/14(土)
⑤	知って得する!失敗しない施設の選び方 各施設・事業所の種類と選び方、費用の違い、見極めのポイントについて学びます	13:00 15:00	7/12(金)	10/5(土)

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
⑥	いくら必要？ほんとに必要な老後のお金 自分自身のライフプランに基づき、どのくらいお金がかかるか算出、年金、老後に必要な貯えについて学びます	10:00 12:00	7/2(火)	10/12(土)
⑦	怒りの感情との上手な付き合い方 怒りのメカニズムやその対処法、自分自身の怒りのポイントについて学び、介護で起こる怒りとの上手な付き合い方について学びます	10:00 12:00	7/5(金)	12/7(土)
⑧	介護ストレスを溜めずに上手に軽減しよう！ 在宅介護におけるストレスの原因、ストレスによって引き起こされる問題、介護ストレスの軽減方法等について学びます	13:00 15:00	7/5(金)	12/7(土)
⑨	生活を支える福祉用具を知ろう 実際の福祉用具を見ながら、使い方、選び方について学びます	10:00 15:00	7/20(土)	11/1(金)
⑩	いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい！住宅改修の基礎知識 バリアフリー住宅を見学しながら、玄関、階段、寝室、廊下、浴室等住宅改修の基本を学びます	10:00 15:00	7/27(土)	11/15(金)

テーマ別介護講座(春日市会場)			介護の実際を講義と実習で体験	
時間 各講座によって時間が違います。 定員 30名程度(先着) 対象 どなたでも参加できます。				
	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
①	食事介助の基本とコツ 持参していただくもの ヨーグルト(ゼリー)、スプーン、飲み物、曲がるストロー、ポケットティッシュ 食事の重要性、食事前の準備、食事をする時の正しい姿勢、食事介助のポイントと注意点、食事介助の流れ、食後のケアについて学びます	10:00 12:00	7/4(木)	11/2(土)
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	10:00 15:00	7/11(木)	10/26(土)
③	着替えの介助手順と注意点 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) 更衣介助(着替え介助)の準備品や手順と注意点について学びます	10:00 12:00	7/9(火)	11/9(土)
④	手軽にリフレッシュ！清拭・手浴・足浴 持参していただくもの フェイスタオル2枚 ※実技の時間に使用し、濡れる場合があります。 「清拭」「手浴」「足浴」の期待できる効果、準備と注意点、スムーズな手順とポイントについて学びます	10:00 12:00	7/23(火)	9/21(土)
⑤	正しいおむつの選び方と使い方 紙おむつの果たす役割、選び方のポイント、もれないおむつのあて方の技術について学びます	10:00 12:00	7/30(火)	9/7(土)
⑥	かからない！うつさない！感染予防と対処法 持参していただくもの マスク コロナウイルス、インフルエンザ、食中毒等の予防方法や、吐しゃ物の処理、ブラックライトを用いた正しい手洗い、手指消毒などについて学びます	10:00 12:00	7/18(木)	10/20(日)
⑦	すぐに実践できる！起き上がり、立ち上がり支援 寝返りと移動の介助方法、注意点、ベッド・ふとんからの起き上がり・立ち上がりの介助方法について学びます	10:00 15:00	7/31(水)	10/13(日)
⑧	より良いコミュニケーションを目指して～高齢者の難聴と補聴器～ 老人性難聴の症状、問題点、付き合い方、補聴器の働き、正しい知識について学びます	10:00 12:00	7/19(金)	9/14(土)

認知症介護講座 (春日市会場)

認知症の人とともに生きる

時間 各講座によって時間が違います。 **定員** 30名程度(先着) **対象** どなたでも参加できます。

	内容【講義・体験】	時間	開催日			
			1回目	2回目	3回目	4回目
①	認知症サポーター養成講座 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する講座です	10:00 12:30				令和7年 1/11 (土)
②	聞いてください！ 若年性認知症当事者からのメッセージ 認知症当事者が抱える不安や困っていること、日常生活での工夫、家族、支援者への思いについて学びます	13:30 15:00	7/17 (水)	8/24 (土)	11/14 (木)	
③	認知症高齢者を支える成年後見制度 成年後見制度の利用方法や事例について学びます	10:00 11:30				
④	認知症高齢者を支える日常生活自立支援事業 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	12:30 14:00	8/3 (土)	9/26 (木)	11/19 (火)	12/21 (土)
⑤	認知症フレンドリー講座(認知症VR体験) バーチャルリアリティ(VR)の技術を活用し、認知症の中核症状を体験します 後半は認知症がテーマの映画上映を行います	10:00 15:00	7/24 (水)	9/15 (日)	11/28 (木)	令和7年 1/25 (土)
⑥	フレイル予防 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に、フレイルについて学びます	10:00 12:00	8/20 (火)	9/28 (土)	11/26 (火)	令和7年 1/18 (土)
⑦	認知症予防運動「コグニサイズ」 運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を実施します	13:00 15:00				

動画配信介護講座

いつでも、どこでも、好きな時間に！

配信時間 90分 **配信期間** 10日間 ※期間中は、いつでも視聴できます。

※動画配信介護講座をご希望の方は
右記のQRコードからお申込みください。



対象 各日程、事前に(1週間前まで)申込された方のみ視聴できます。 ※各自パソコン等を準備してください。

	内容【講義・体験】	時間	配信期間		
			1回目	2回目	3回目
①	はじめよう！健口生活！ 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	90分			
②	薬との上手な付き合い方 薬の種類、副作用、お薬手帳の正しい使い方について学びます		8/1 (木)	10/1 (火)	12/3 (火)
③	看取りのカタチ 自宅で最期を迎えたい、最期を自宅で過ごさせてあげたい、そんな本人や家族の希望を叶えるため、在宅で看取るための準備、支援内容について学びます		8/10 (土)	10/10 (木)	12/13 (金)
④	働く人の介護サポート 家族の介護が必要になった時、まず何から始めたらいいのかわかる、必要な手続きや、介護をしながら働き続けられるサービスについて学びます				