

受講料
無料

県民向け 令和8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込みください。
スマートフォンで右記二次元コードを読み取り、ホームページから直接お申込みすることも可能です。
ダウンロード等が難しい場合はお電話でお申込みください。
(動画配信講座は講座紹介欄にある二次元コードからのみ申込みとなります)



- **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分前までをお願いします。
- 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。



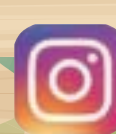
公式SNSのご案内♪

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)

高齢期の暮らしに関する健康維持、
予防について学びます。

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	知って安心！ふだんのくらしの救急対応 高齢者世帯で発生しやすい熱中症、脱水、転倒、急変時対応、119通報時の対応方法の基礎知識について学びます。	10:00 12:00	6/24(水)	10/10(土)	令和9年 1/13(水)
②	災害時の心がけ 高齢世帯のための災害対策 地震や豪雨などの災害に備え、日頃から心がけておきたい準備や行動について学びます。【夏季：大雨・台風対策、冬季：地震対策】	10:00 12:00	6/25(木)	11/18(水)	令和9年 1/16(土)
③	ぐっすり眠って元気を守る！ 睡眠とフレイル予防 加齢による睡眠の変化と加齢とともに進みやすいフレイルとの関係や、快眠習慣について学びます。	10:00 12:00	9/26(土)	10/14(水)	令和9年 1/6(水)
④	今日から始めるひざ痛予防運動 ひざが痛む原因、痛み軽減のポイント、予防、改善、ひざ痛予防体操について学びます。	10:00 12:00	6/20(土)	9/8(火)	12/9(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	6/23(火)	8/29(土)	12/11(金)
⑥	音楽レクで楽しく介護予防 一緒に歌や楽器を使って、音楽を楽しみ、音楽が持つ効果について学びます。	10:00 15:00	7/10(金)	10/2(金)	12/19(土)
NEW ⑦	正しく歩いて元気を守る！ 介護予防ウォーキング 姿勢や歩幅、腕の振り方などポイントをわかりやすく確認し、楽しく安全に続けられるウォーキング習慣について学びます。	10:00 12:00	9/18(金)	10/17(土)	11/14(土)

介護入門講座(春日市会場)

介護の基本的な知識と必要な制度等
について学びます。

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	6/27(土)	11/19(木)
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。	10:00 12:00	7/11(土)	12/8(火)
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。	10:00 12:00	7/25(土)	12/15(火)
④	足りない栄養をおいしく補う！かんたん料理教室 高齢者に不足しやすい栄養素について学び、簡単に日常へ取り入れられるメニューと調理方法について学びます。 ※準備、片づけの時間含む	10:00 14:00	9/25(金)	12/12(土)
NEW ⑤	かかりつけ医の見つけ方 ～元気を守る身近なパートナー～ かかりつけ医と介護予防の関係について学びます。	10:00 12:00	8/1(土)	10/9(金)

	内容【講義・体験】	時間	開催日	
			1回目	2回目
NEW ⑥	人生100年時代を見据えたライフケアプラン ～これからの人生設計～ 人生100年時代を見据えて、将来の介護への備え(資金や住まい)について、 実例を踏まえて学びます。	1回目 10:00 ~12:00 2回目 13:00 ~15:00	8/22(土)	令和9年 1/27(水)
⑦	支えながら働き続ける介護と仕事の両立 家族の介護が必要になった時、何から始めたらいいのか、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。	1回目 10:00 ~12:00 2回目 13:00 ~15:00	7/5(日)	12/3(木)
⑧	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	7/4(土)	11/13(金)
⑨	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 生涯あんしん住宅見学によるバリアフリー住宅体験しながら、 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	7/18(土)	11/20(金)

テーマ別介護講座(春日市会場)

介護の実践的な技術などを、
体験を通して学びます。

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、正しい姿勢など、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	6/26(金)	9/5(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	7/3(金)	9/12(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	7/8(水)	9/19(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、漏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	7/15(水)	10/3(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、紙おむつの機能、 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	7/24(金)	10/24(土)
⑥	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	7/29(水)	10/31(土)
⑦	おうちで介護しやすい住環境の整え方・整理整頓術 在宅介護における、安全で介護しやすい住環境の整え方を学び、 転倒予防・介護負担軽減・在宅生活の継続につながる整理整頓術を学びます。	10:00 ~12:00	7/17(金)	11/21(土)
⑧	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、 怒りとの上手な付き合い方について学びます。	10:00 ~12:00	7/7(火)	12/5(土)
⑨	ストレスを溜めずに上手に軽減しよう! ストレスによって引き起こされる問題、ストレスの軽減方法等について学びます。	13:00 ~15:00	7/7(火)	12/5(土)
NEW ⑩	自助具作成講座 自助具を知って“できる”を増やす 食事・着替え・入浴・移動などの日常生活を、自分の力で続けるために 工夫された自助具の使い方や選び方、作成のポイントを学びます。	10:00 ~13:00	7/31(金)	11/28(土)

認知症介護講座(春日市会場)

認知症の理解を深め、本人の気持ちに寄り添った関わり方や適切な支援方法について学びます。

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。 ★8月8日は、夏休み企画「おやこで学ぶ 認知症キッズサポーター養成講座」を実施します。	10:00 12:30	7/14 (火)	★キッズ 8/8 (土)	11/3 (火)	令和9年 1/30 (土)
②	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	7/2 (木)	9/23 (水)	11/6 (金)	
NEW ③	体験からはじめる認知症予防 様々なテーマに沿って認知症介護について学びます。 ・1日目：認知症フレンドリー講座 (VR体験・映画鑑賞) ・2日目：笑いヨガで認知症を予防 (笑いヨガ体験) ・3日目：認知症予防のための脳トレ (脳トレ)	1回目 10:00 ~15:00 2-3回目 10:00 ~12:00	7/27 (月)	9/20 (日)	12/17 (木)	
④	認知症のお薬について知ろう！ 認知症の薬にはどのようなものがあるか、それぞれの薬の特徴、副作用、服薬管理のポイントについて学びます。	10:00 11:30	8/3 (月)	11/12 (木)	令和9年 1/23 (土)	
⑤	認知症予防の第一歩!『フレイル予防』 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	8/18 (火)	9/13 (日)	12/23 (水)	
⑥	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	8/18 (火)	9/13 (日)	12/23 (水)	
NEW ⑦	知って広がる 認知症ケアのカタチ ユマニチュード。をはじめ、さまざまなアプローチ方法など、多様な認知症ケアについて学びます。	10:00 12:00	7/23 (木)	9/4 (金)	12/26 (土)	

動画配信介護講座(春日市会場)

介護予防や介護に関する動画で繰り返し学べます。

	内容【講義・体験】	時間	配信時期
NEW ①	フレイルってなあに？ ～元気であるためのフレイル予防～ フレイルの基礎知識と、運動・栄養・口腔ケア・社会参加など、予防のポイントについて学びます。	90分	▼申込QRコード  動画配信期間は10日間 1回目: 8/1 ▶ 8/10 2回目: 10/1 ▶ 10/10 3回目: 12/1 ▶ 12/10 配信期間内であれば、いつでも、何時でも視聴可能です。
②	頑張らない介護 ～1人で抱え込まない介護のヒント～ 介護疲れや燃えつきなど、講師自身の経験も交えながら、「心が軽くなる介護」のポイントを学びます。	90分	
③	終活のはじめの一步！ 将来に備えた、デジタル終活やエンディングノートなど、自分らしい終活について学びます。	90分	
NEW ④	認知症高齢者を支える制度 ～成年後見制度と日常生活自立支援制度～ 成年後見制度及び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。	90分	

介護啓発事業講座

会場 クローバープラザ介護実習室 **定員** 70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
NEW	ヤングケアラーの理解～みんなで支えあう介護 ヤングケアラーについて正しく理解し、地域全体で支える意識の醸成を図り、介護を「家庭内の問題」ととどめず、早期発見・支援につなげる基盤づくりを目的に開催します。	13:00 15:00	令和9年 2/14 (日)

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 ウェルパークヒルズ(中間市)



お申込みの前に御確認ください

申込みについて

- センター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込みください。(センターホームページの申込フォームでお申込みできます)
- 各講座、定員となり次第締め切らせていただきます。
- 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。
- 団体で申込みの場合は、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。

受講の可否について

- 定員になり次第、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。**
- 講座の中止または延期の場合、センターホームページ・お電話・メールにてお知らせいたします。

受付・欠席・遅刻について

- 受付は講座開始10分前までをお願いします。
- 欠席・遅刻の場合は、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

- 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。
- 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。介護講座の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
- ・車イス体験
- ・健康棒体操
- ・アイマスク体験
- ・認知症に関する研修
- ・その他
- ・介護技術一般
- ・レクリエーション体験

福岡県地域介護実習・普及センター

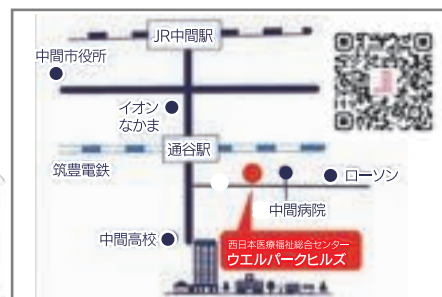
〒809-0018 中間市通谷1-36-3 ウェルパークヒルズ内
TEL 093-244-4747 FAX 093-244-0787
ホームページ: https://wellph.jp/manab_well Eメール: manab-well@wellph.jp

◇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



知って健康!フレイル予防講座(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。

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」「閉じこもり」「うつ」の関係性	10:00 12:00	6/16(火)	10/6(火)
②	高齢期からの食習慣「しっかり食べて低栄養を防ごう」	10:00 12:00	6/29(月)	10/30(金)
③	健康長寿の秘訣!「歯と口のケア」 持参していただくもの 歯ブラシ	10:00 12:00	8/12(水)	11/17(火)
④	つまづき知らず!「足指体操」軽やかウォーキング ふんばる力を鍛え転倒を防ぎましょう!	10:00 12:00	8/24(月)	令和9年 1/15(金)
⑤	尿もれ改善!骨盤底筋トレーニング「ひめトレ」 持参していただくもの ヨガマット又はバスタオル	10:00 12:00	9/16(水)	令和9年 2/12(金)

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	プロが伝授!褥瘡予防とポジショニング入門 褥瘡(じょくそう)の基本知識と姿勢を整えるポイントを学びます。	10:00 13:00	9/14(月)	
②	ノーリフティング・ケア(抱えあげない介護)で腰痛予防 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	11/22(日)	12/20(日) ※原則2日間出席していただく研修です
③	知って気づいてみんなで防ごう!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	令和9年 1/27(水)	
④	体のしくみ・排泄のメカニズムとケアについて 排泄障害について学び排泄ケアについて考えよう	10:00 12:30	令和9年 1/22(金)	

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
①	みんなで知っておこう!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。お気軽にお問い合わせください。	10:00 12:00	7/22(水)	令和9年 1/18(月)
②	知っておこう!成年後見制度について	10:00 12:00	10/10(土)	

認知症サポーター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	キャラバン・メイト養成研修 ※申込書が異なります。ホームページよりダウンロードして申込みください。	9:30 16:30	10/25(日)

らくらく安心・介護術(中間市会場)

介護する方・される方の 安心安全な介護

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	スムーズな移乗・移動の介助のコツ	10:00 13:00	6/10(水)	10/2(金)
②	やさしい日常ケア・着替え&入浴編 持参していただくもの バスタオル1枚、タオル1枚	10:00 13:00	7/4(土)	11/12(木)
③	やさしい介助の技・手浴足浴&排泄編 持参していただくもの バスタオル1枚、タオル1枚、ビニール袋1枚	10:00 13:00	8/7(金)	12/4(金)
④	おいしい時間を支える食事介助の秘訣 持参していただくもの 先が曲がるストロー1つ、飲み物、せんべい1枚、紙コップ1個、タオル1枚	10:00 12:00	9/3(木)	令和9年 1/13(水)
⑤	高齢者の病気・褥瘡について	10:00 12:00	9/19(土)	令和9年 2/10(水)

からだにイイところにイイスポット講座(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
①	正しく知って上手に利用。介護保険制度 介護保険のしくみや利用方法を学びましょう。	10:00 12:00	6/3(水)	10/19(月)	
②	♪ミュージック・ケア♪だれでも。どこでも。いつでも。 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	6/7(日)	令和9年 3/14(日)	
③	思わず笑ってしまう、楽しい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	6/17(水)	令和9年 3/9(火)	
④	彩りの心セラピー(カラーを日常生活に取り入れよう) 色が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。 持参していただくもの 12色の色鉛筆	10:00 12:00	7/7(火)	令和9年 2/3(水)	
⑤	心を整え穏やかに。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。 持参していただくもの ヨガマット又はバスタオル	1回目 13:00 ~15:00 2回目 10:00 ~12:00	7/25(土)	12/9(水)	
⑥	心と体を癒す、ゆったり太極拳 整体師が伝授!正しい身体の使い方	10:00 12:00	9/2(水)	令和9年 2/5(金)	
NEW ⑦	生涯歩行への第一歩!美姿勢「健康棒体操」 「姿勢の乱れは、健康の乱れ」肩甲骨UP!棒体操	10:00 11:30	6/30(火)	10/26(月)	令和9年 3/4(木)
⑧	指そろばんで脳活性化!集中力アップ! 「そろばん」の要素で脳を活性化しましょう。	10:00 11:30	9/4(金)	令和9年 2/24(水)	
⑨	看取りの講座(1回目:在宅編、2回目:施設編) 誰でも迎える人生の終(つひ)の関わり方を考えてみましょう。	10:00 12:00	8/26(水)	令和9年 1/20(水)	
⑩	もしもに備える防災講座 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	6/24(水)	11/13(金)	
⑪	普通救命講習会 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。 持参していただくもの 終了証の郵送を希望の方は、110円切手を貼った封筒	9:30 12:30	9/28(月)	11/16(月)	令和9年 2/26(金)