

令和6年度 介護教室

会場：宝積寺タウンセンター

らくらく介護教室

(東地域包括支援センター)

偶数月の第4金曜
10:00~11:30

4月26日
初めての
介護保険

6月28日
訪問看護
について

8月23日
高齢者施設
の選び方

10月25日
リハビリの
基礎知識

12月27日
バランスの
良い高齢者
の食事

2025年
2月28日
「車の代わり」となる
移動手段

ゆったり介護教室

(西地域包括支援センター)

奇数月の第4金曜
10:00~11:30

5月24日
高齢者の
食事

7月26日
(13:30~)
資生堂
ビューティー
セミナー

9月27日
転倒予防

11月29日
(第5金曜)
デイサービス
見学

2025年
1月24日
認知症の方
への関わり方

2025年
3月28日
オムツの種類
介助のコツ



要予約！お電話ください！



＜お申込み・お問い合わせ＞

東地域包括支援センター
028-676-0148



西地域包括支援センター
028-680-3503

令和6(2024)年度 高根沢町 介護教室 年間計画

	開催日	テーマ	内容	講師
らくらく	4月26日	初めての介護保険	介護保険の申請から利用するまでの流れ、介護サービスの種類、利用の仕方など	老人介護支援センターのぞみ (介護支援専門員)
ゆったり	5月24日	高齢者の食事 ～お役立ち！健口情報～	誤嚥予防。安全においしく食べるコツや食事の前の準備運動など	日本赤十字社栃木支部
らくらく	6月28日	訪問看護とは？ 夏の体調管理について	訪問看護とは？サービス内容や利用方法など 熱中症対策と健康管理について	訪問看護ステーション ひだまり (訪問看護師)
ゆったり	7月26日 (13:30～)	資生堂 ビューティーセミナー	化粧のちからで介護予防、健康 寿命をのばそう!!	資生堂ジャパン株式会社 ビューティーセラピスト
らくらく	8月23日	高齢者施設の選び方	高齢者施設の種類や特徴、選び方のポイントについて	栃木茨城老人ホーム 紹介センター
ゆったり	9月27日	転倒予防	足腰が弱くなってきた時に役立つ福祉用具の紹介や使用体験	うつのみや用具屋 にこっと
らくらく	10月25日	高齢者のためのリハビリ 基礎知識！	リハビリの種類や必要性・注意点など。高齢者向けの座ってできるリハビリ体操を紹介！	高根沢シルバーホーム (作業/理学療法士)
ゆったり	11月29日 (第5金曜)	デイサービス見学	町内にあるデイサービスを実際に見学し、雰囲気や活動を知ろう	デイホーム照和
らくらく	12月27日	バランスの良い食事 で冬を乗り切ろう！	バランスの良い食事とは？ 短時間で簡単にできる高齢者の食事の調理方法など	高根沢のぞみ苑 (管理栄養士)
ゆったり	2025年1月24日	認知症の方への関わりかた	認知症の症状や対応についての紹介。また、タブレットを活用した脳トレ体験、脳年齢測定	ダスキン
らくらく	2025年2月28日	「車の代わり」となる 移動手段	外出しやすくなる方法の紹介や福祉用具(電動アシスト付三輪・四輪車、電動カートなど)の試乗	株式会社セリオ
ゆったり	2025年3月28日	オムツの活用方法	オムツの種類や使い方について実践を交えて紹介	西地域包括支援センター

らくらく介護教室
(東地域包括支援センター)

偶数月

第4金曜 10:00～11:30

ゆったり介護教室
(西地域包括支援センター)

奇数月

開催場所：宝積寺タウンセンター

7月26日は開催時間が変更となり、13:30～15:00になります
11月29日は開催場所が図書館中央館カルチャールームとなります