

家庭でできる 転倒予防 介護予防体操

- 転倒しない身体づくり ■ 転倒の原因やその対策
- 転倒・骨折の状況と基礎知識
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)・フレイル(高齢による衰弱)・サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)について学ぶ

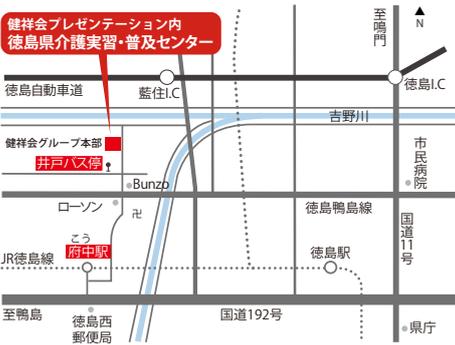


専門職による
介護予防教室です!

受講料は
無料
です!!



6/28 徳島県介護実習・普及センター
金 13:30-15:00



所在地 / 徳島市国府町東高輪字天満356-1

7/6 美馬市地域交流センター ミライズ
土 『活動のハコ』 13:30-15:00



所在地 / 美馬市脇町大字猪尻字西分116-1

7/31 ショッピングプラザアピカ
水 13:30-15:00



所在地 / 阿南市西路見町40-3

FAX 申込書 088-642-5003

●全項目にご記入をお願いします

氏 名 様 生年月日 年 月 日

住 所

電 話 FAX

メールアドレス

●ご希望の講座に○をつけてください

講座名	開催日時	会 場	来 場	オンライン
家庭でできる 転倒予防・介護予防体操	6/28(金) 13:30-15:00	徳島県介護実習・普及センター		
	7/6(土) 13:30-15:00	美馬市地域交流センター ミライズ『活動のハコ』		
	7/31(水) 13:30-15:00	ショッピングプラザアピカ		

お申込み
方法

WEB 申込フォーム・詳細はこちら➡
https://www.kenshokai.group/jisshu-fukyu-center/seminar_info/standard_yobou/

FAX 上記FAX申込書に必要事項をご記入いただき、お申し込みください。



お問合せ先

徳島県介護実習・普及センター

徳島市国府町東高輪字天満356番地1 (健祥会プレゼンテーション内)

Tel.088-642-5113 Fax.088-642-5003

■休館日/日・祝 ■営業時間/8:30~17:30(担当/佐山・酒井) ■福祉用具・介護ロボットの展示もしています。お気軽にお問い合わせください。

他にも様々な講座をご用意しております!
詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.kenshokai.group/jisshu-fukyu-center/>



明日を思う
健祥会グループ

徳島県介護実習・普及センターでは こんな講座もしています!

*例えば、こんなこと!

介護の基本 ～歩行・立ち上がり～ ■歩行介助のポイントと杖の種類

糖尿病の食事療法 ■糖尿病の症状について ■生活の中での注意点

こころとからだの健康 ■高齢期におけるこころとからだの不調の早期発見・早期対応

介護の基本 ～着脱介助と食事介助～ ■着脱介助のコツ ■食事介助の手順や注意点

知っているようで知らない靴の世界 ■自身の足を知る ■正しいフィッティングの効果

介護に備える ～介護保険制度～ ■介護保険サービスの種類や内容について

介護に備える ～介護と仕事の両立支援制度～

■「頑張りすぎない介護」の事例紹介 ■介護と仕事を両立させるポイント

認知症予防 ～こころもからだもアクティブに～ ■認知症とは ■認知症予防体操

介護の基本 ～起き上がり・移乗～ ■負担の少ない介護技術の基本

口腔ケアをはじめよう ■口腔ケアの目的と意義について ■歯周病が身体に及ぼす影響

自宅でのおむつ交換・排せつ介助 ■おむつやパットの選び方 ■排せつ介助のポイント

受講料は
無料
です!!

オンライン
受講可能
です



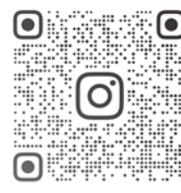
*出張講座もあります!

みんなの介護保険制度 ■介護保険制度とは? 保険料・利用手続き・相談窓口など、制度の基本や介護と仕事の両立支援の概要について

よくわかる! 楽ちん介護術 ■ボディメカニクスを活用した歩行・移動・移乗・寝返りなど、すべての基本になる安心・安全な身体の動かし方を学ぶ



インスタグラム開設!
ぜひご覧ください!



TOKUSHIMA_KAIGO_JISSHU_FUKYU