

# 2023年度 ふじたまちかど保健室 市民公開講座

## 専門職講座 看護師

場所：ふじたまちかど保健室

定員：3名

時間：午前 《体操》 10：00～ラジオ体操

《講座》 10：30～11：00

午後 《体操》 14：00～やさしい豊明ひまわり体

操

《講座》 14：30～15：00

※内容及び日程は表をご覧ください。

※中止となった場合でも講座資料の受取り可能です  
(受取り可能期間は講座後1週間とします)。

体操と  
ミニ講座



### ★注意事項★

- ・入室時には必ずマスク着用、体温測定をしてください。
- ・健康状態によっては講座の参加をお断りする場合があります。
- ・暑さや寒さの調節ができる服装でご参加ください。
- ・日程及び定員数などが変更になる恐れがございます。月間予定表で確認をお願いします。

日程	内容(担当者)	日程	内容(担当者)
4月14日 (金) AM	暮らしのなかの安全の確保 ①転倒・転落～家の中の危険な 場所～ (川上)	5月15日 (月) AM	暮らしのなかの安全の確保 ②虐待～加害者にならないためには ～ (岩瀬)
6月7日 (水) AM	暮らしのなかの安全の確保 ③火災～夏の火災に注意しよう ～ (都築)	7月14日 (金) AM	暮らしのなかの安全の確保 ④熱中症対策 (上山)
8月22日 (火)AM	暮らしのなかの安全の確保 ⑤食事前の準備で誤嚥予防 (伊藤)	9月19日 (火) AM	暮らしのなかの安全の確保 ⑥お風呂～冬の入浴中の事故に要注 意！～ (梅村)
10月12 日 (木) PM	生活を整える ①食事～介助する側のポイント ～ (川上)	11月20日 (月) AM	生活を整える ②排泄～失禁とは？～ (岩瀬)
12月20 日 (水) AM	生活を整える ③睡眠～睡眠の質向上のために ～ (都築)	1月23日 (火) AM	生活を整える ④衣服の選び方 (上山)
2月20日 (火) PM	生活を整える ⑤住環境～動きやすい空間づく り～ (伊藤)	3月19日 (火) AM	生活を整える ⑤活動～フレイルの予防～ (梅村)

# 2023年度 ふじたまちかど保健室 市民公開講座

## 専門職講座 ケアマネジャー

体操と  
ミニ講座

場所：ふじたまちかど保健室

定員：3名

時間：

・14：00～ やさしい豊明ひまわり体操

・14：30～15：00 講座

※内容及び日程は表をご覧ください。

※中止となった場合でも講座資料の受取り可能です  
(受取り可能期間は講座後1週間とします)。



### ★注意事項★

- ・入室時には必ずマスク着用、体温測定をしてください。
- ・健康状態によっては講座の参加をお断りする場合があります。
- ・暑さや寒さの調節ができる服装でご参加ください。
- ・日程及び定員数などが変更になる恐れがございます。月間予定表で確認をお願いします。

### 日程

### 内容

### 担当者

4月17日（月）	介護保険のしくみ	近藤
5月15日（月）	ケアマネジャーって何する人？	櫻井
6月19日（月）	出かけて受けるサービスを知ろう！	赤尾
10月16日（月）	訪問を受けるサービスを知ろう！	柴田
11月20日（月）	施設（入所）サービスを知ろう！	近藤
12月18日（月）	自宅で過ごす～訪問医の活用～	古澤
1月15日（月）	自宅で過ごす～骨折しても～	赤尾
2月19日（月）	自宅で過ごす～認知症になっても～	近藤
3月18日（月）	自宅で過ごす～住宅改修・福祉用具の活用～	柴田

連絡先：ふじたまちかど保健室 TEL：0562-95-0311

# 2023年度 ふじたまちかど保健室 市民公開講座

## 専門職講座

理学療法士、作業療法士、  
言語聴覚士



場所：ふじたまちかど保健室

定員：各3名

時間：午前《体操》10：00～ラジオ体操

《講座》10：30～11：00

午後《体操》14：00～やさしい豊明ひまわり体操

《講座》14：30～15：00

体操と  
ミニ講座

※内容及び日程は表をご覧ください。

※中止となった場合でも講座資料の受取り可能です  
(受取り可能期間は講座後1週間とします)。

### ★注意事項★

- ・入室時には必ずマスク着用、体温測定をしてください。
- ・健康状態によっては講座の参加をお断りする場合があります。
- ・暑さや寒さの調節ができる服装でご参加ください。
- ・日程及び定員数などが変更になる恐れがございます。月間予定表で確認をお願いします。

### 日程

### 内容(担当者)

### 日程

### 内容(担当者)

4月10日 屋外でのお勧めの歩き方  
(月) AM (野々山)

5月17日 正しい杖の使い方  
(水) PM (武田)

6月5日 頭を使いながら運動しよう！  
(月) PM (阿部)

7月3日 便利な福祉用具  
(月) PM (阿部)

8月3日 お散歩前のストレッチ  
(木) PM (鈴木)

9月1日 転倒予防教室  
(金) PM (鈴木)

10月11日 足の関節周りを鍛えよう  
(水) PM ～股関節～ (武田)

11月6日 発音良くお喋りするために  
(月) PM (小池)

12月6日 足の関節周りを鍛えよう  
(水) PM ～膝関節～ (武田)

1月11日 腰周りを鍛えよう  
(木) PM (鈴木)

2月22日 脳を刺激しよう！  
(木) PM (鈴木)

3月4日 正しい歯磨きの仕方  
(月) PM (小池)