

平成30年度 介護・健康教室開催スケジュール

No.	開催日	開催都市		介護健康	コース名	カリキュラム名	主な内容
1	5/19(土)	東京	23区	健康	ストレス・睡眠	ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール	ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用方法などを学びます。
2	5/26(土)	大阪	大阪市	介護	はじめての介護コース	初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方	まだ介護について意識はしているものの、よく分からない方へ。「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について体験実技を通して学びます。
3	6/2(土)	神奈川	横浜市	健康	健康寿命	健診結果から考える健康寿命の延ばし方	現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。
4	6/2(土)	愛知	名古屋市	介護	はじめての介護コース	初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方	まだ介護について意識はしているものの、よく分からない方へ。「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について体験実技を通して学びます。
5	6/9(土)	東京	23区	介護	介護準備学(相続)	介護と相続に向けた準備学	介護への心構えと活用できる制度を学びストレスを溜めない介護法について学びます。また介護と時間軸が繋がる相続まで見据えた準備について学びます。
6	6/16(土)	大阪	大阪市	健康	健康寿命	健診結果から考える健康寿命の延ばし方	現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。
7	6/23(土)	神奈川	横浜市	介護	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備経済学	家族で介護が必要となる前にその心構えや介護費用、自身の生活、仕事との両立、使える行政サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。
8	6/30(土)	東京	23区	健康	女性のための健康	女性のからだと健康！女性のための健康サポートセミナー	女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。※リラクゼーション体験学習＝アロマケア
9	7/4(水)	東京	23区	介護	認知症(夜間)	認知症の症状とその対応	認知症と言う言葉を聞かない日が無いのでは？と感じるほど、症状の名前は知れ渡りました。その怖さが浸透する反面、その反動で専門機関への受診が遅れるケースが見受けられます。まずは認知症の基本的な症状と対応を学びます。
10	7/7(土)	埼玉	さいたま市	介護	認知症介護	認知症の診断と介護の実際	専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も交えて学びます。
11	7/18(水)	大阪	大阪市	健康	エクササイズ(夜間)	プロに学ぶ効果的なストレッチ	エクササイズは行いたい中々・・・と躊躇している方、仕事帰りに筋肉の緊張をほぐし、効果を感じるストレッチから入ってみては如何でしょう。
12	7/21(土)	東京	八王子市	健康	健康寿命	健診結果から考える健康寿命の延ばし方	現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。
13	7/21(土)	神奈川	横浜市	健康	ストレス・睡眠	ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール	ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用方法などを学びます。
14	7/28(土)	大阪	大阪市	健康	エクササイズ	試してみたい 簡単ダイエット	測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。
15	8/1(水)	東京	23区	健康	エクササイズ(夜間)	プロに学ぶ効果的なストレッチ	エクササイズは行いたい中々・・・と躊躇している方、仕事帰りに筋肉の緊張をほぐし、効果を感じるストレッチから入ってみては如何でしょう。
16	8/4(土)	北海道	札幌市	健康	ストレス・睡眠	ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール	ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用方法などを学びます。
17	8/18(土)	神奈川	横浜市	介護	介護準備学(相続)	介護と相続に向けた準備学	介護への心構えと活用できる制度を学びストレスを溜めない介護法について学びます。また介護と時間軸が繋がる相続まで見据えた準備について学びます。
18	8/25(土)	東京	23区	介護	介護保険	介護保険とサービス活用の実際	介護保険サービスは、非常に多様で、全てのサービスを活用されている方はいらっしゃらないのではないのでしょうか。そこで、それぞれのサービス事業者からサービスを利用するメリットや上手な利用法を紹介します。既に利用中のサービスは更に上手く活用できないか、未利用のサービスで上手く活用できるものは無いか、という視点でご利用ください。
19	8/25(土)	大阪	大阪市	介護	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備経済学	家族で介護が必要となる前にその心構えや介護費用、自身の生活、仕事との両立、使える行政サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。
20	9/1(土)	愛知	名古屋市	介護	介護保険	介護保険とサービス活用の実際	介護保険サービスは、非常に多様で、全てのサービスを活用されている方はいらっしゃらないのではないのでしょうか。そこで、それぞれのサービス事業者からサービスを利用するメリットや上手な利用法を紹介します。既に利用中のサービスは更に上手く活用できないか、未利用のサービスで上手く活用できるものは無いか、という視点でご利用ください。
21	9/8(土)	神奈川	相模原市	介護	はじめての介護コース	初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方	まだ介護について意識はしているものの、よく分からない方へ。「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について体験実技を通して学びます。
22	9/12(水)	大阪	大阪市	介護	認知症(夜間)	認知症の症状とその対応	認知症と言う言葉を聞かない日が無いのでは？と感じるほど、症状の名前は知れ渡りました。その怖さが浸透する反面、その反動で専門機関への受診が遅れるケースが見受けられます。まずは認知症の基本的な症状と対応を学びます。
23	9/29(土)	東京	23区	健康	エクササイズ	試してみたい 簡単ダイエット	測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。
24	9/29(土)	兵庫	姫路市	健康	ストレス・睡眠	ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール	ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用方法などを学びます。
25	10/13(土)	神奈川	横浜市	健康	エクササイズ	試してみたい 簡単ダイエット	測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。

26	10/20(土)	東京	23区	介護	はじめての介護 コース	初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方	まだ介護について意識はしているもの、よく分からない方へ。 「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について体験実技を通して学びます。
27	10/20(土)	大阪	大阪市	介護	介護保険	介護保険とサービス活用の実際	介護保険サービスは、非常に多様で、全てのサービスを活用されている方はいらっしゃるの ではないでしょうか。そこで、それぞれのサービス事業者からサービスを利用するメリットや上手 な利用法を紹介します。既に利用中のサービスは更に上手く活用できないか、未利用のサービ スで上手く活用できるものは無いか、という視点でご利用ください。
28	11/10(土)	東京	23区	健康	糖尿病予防	測って知る血糖値と糖尿病予防	一日のある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやす く解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。
29	11/10(土)	大阪	大阪市	健康	女性のための 健康	女性の中からだと健康！女性のための 健康サポートセミナー	女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理 は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。 ※リラクゼーション体験学習＝リフレクソロジー
30	11/17(土)	神奈川	横浜市	介護	認知症介護	認知症の診断と介護の実際	専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症 の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も交えて学びます。
31	11/17(土)	愛知	名古屋市	健康	健康寿命	健診結果から考える健康寿命の延ばし方	現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸に は循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。
32	12/1(土)	東京	23区	介護	介護準備学 (お金)	突然の介護に備える介護準備経済学	家族で介護が必要となる前にその心構えや介護費用、自身の生活、仕事との両立、使える行政 サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。
33	12/8(土)	神奈川	横浜市	健康	女性のための 健康	女性の中からだと健康！女性のための 健康サポートセミナー	女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理 は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。 ※リラクゼーション体験学習＝薬膳
34	12/8(土)	大阪	大阪市	介護	認知症介護	認知症の診断と介護の実際	専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症 の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も交えて学びます。
35	12/15(土)	埼玉	さいたま市	健康	糖尿病予防	測って知る血糖値と糖尿病予防	一日のある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやす く解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。
36	1/19(土)	大阪	大阪市	健康	糖尿病予防	測って知る血糖値と糖尿病予防	一日のある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやす く解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。
37	1/26(土)	神奈川	横浜市	介護	介護保険	介護保険とサービス活用の実際	介護保険サービスは、非常に多様で、全てのサービスを活用されている方はいらっしゃるの ではないでしょうか。そこで、それぞれのサービス事業者からサービスを利用するメリットや上手 な利用法を紹介します。既に利用中のサービスは更に上手く活用できないか、未利用のサービ スで上手く活用できるものは無いか、という視点でご利用ください。
38	2/2(土)	東京	23区	健康	健康寿命	健診結果から考える健康寿命の延ばし方	現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸に は循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。
39	2/2(土)	福岡	福岡市	介護	介護準備学 (相続)	介護と相続に向けた準備学	介護への心構えと活用できる制度を学びストレスを溜めない介護法について学びます。 また介護と時間軸が繋がる相続まで見据えた準備について学びます。
40	2/16(土)	東京	八王子市	介護	介護準備学 (お金)	突然の介護に備える介護準備経済学	家族で介護が必要となる前にその心構えや介護費用、自身の生活、仕事との両立、使える行政 サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。
41	2/16(土)	兵庫	神戸市	介護	はじめての介護 コース	初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方	まだ介護について意識はしているもの、よく分からない方へ。 「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用につい て体験実技を通して学びます。
42	2/23(土)	神奈川	横浜市	健康	糖尿病予防	測って知る血糖値と糖尿病予防	一日のある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやす く解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。
43	3/2(土)	愛知	豊橋市	健康	エクササイズ	試してみたい 簡単ダイエット	測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面か ら、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。
44	3/9(土)	東京	23区	介護	認知症介護	認知症の診断と介護の実際	専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症 の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も交えて学びます。
45	3/9(土)	大阪	大阪市	介護	介護準備学 (相続)	介護と相続に向けた準備学	介護への心構えと活用できる制度を学びストレスを溜めない介護法について学びます。 また介護と時間軸が繋がる相続まで見据えた準備について学びます。
常時受付				介護	介護自宅学習	自宅で学ぶ介護の生活術	セミナーに参加できない方、また、セミナー開催地域にお住まいでない方向けにご自宅で介護に ついて学んでいただく内容の教材