

平成29年度 介護・健康教室開催スケジュール

神奈川

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
6/3(土)	横浜市	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。
6/24(土)	横浜市	エクササイズ	継続できるお気軽ダイエット	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。
8/5(土)	横浜市	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、専門機関の活用法などを学びます。
9/2(土)	横浜市	介護基礎実践	初めての介護在宅介護の基礎知識と実践	突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。「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。
11/11(土)	横浜市	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防教室	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、その予防に役立ちます。
12/2(土)	横浜市	介護準備学(ストレス)	介護の心構えと抱え込まない介護	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介護レクリエーションの要素を交えて学びます。
1/20(土)	横浜市	女性健康	自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー	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
2/17(土)	横浜市	健康寿命	病気のリスク評価から目指そう健康リッチ	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。
3/10(土)	横浜市	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備学	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。

埼玉

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
7/1(土)	さいたま市	女性健康	自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー	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
12/16(土)	さいたま市	介護基礎実践	初めての介護在宅介護の基礎知識と実践	突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。「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。

静岡

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
11/25(土)	静岡市	介護基礎実践	初めての介護在宅介護の基礎知識と実践	突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。「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。

兵庫

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
7/8(土)	神戸市	施設見学	介護保険と老後の住まい(特養)見学	高齢者の住まいからみた介護サービスの内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設を見学します。
9/30(土)	姫路市	エクササイズ	継続できるお気軽ダイエット	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。

福岡

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
11/18(土)	福岡市	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防教室	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、その予防に役立ちます。

北海道

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
10/14(土)	札幌市	介護基礎実践	初めての介護在宅介護の基礎知識と実践	突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。「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。

愛知

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
6/3(土)	名古屋市	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、専門機関の活用法などを学びます。
7/1(土)	豊橋市	介護準備学(ストレス)	介護の心構えと抱え込まない介護	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介護レクリエーションの要素を交えて学びます。
9/23(土)	名古屋市	施設見学	介護保険と老後の住まい(特養)見学	高齢者の住まいからみた介護サービスの内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設を見学します。
1/27(土)	名古屋市	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備学	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。

石川

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
10/21(土)	金沢市	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。

大阪

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
5/20(土)	大阪市	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、専門機関の活用法などを学びます。
6/17(土)	大阪市	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。
9/9(土)	大阪市	女性健康	自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー	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
9/13(水)	大阪市	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、仕事帰りに筋肉をほぐし、癒しの感があり、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。
10/14(土)	大阪市	施設見学	介護保険と老後の住まい(特養)見学	高齢者の住まいからみた介護サービスの内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設を見学します。
11/11(土)	大阪市	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防教室	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、その予防に役立ちます。
12/16(土)	大阪市	介護準備学(ストレス)	介護の心構えと抱え込まない介護	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介護レクリエーションの要素を交えて学びます。
1/20(土)	大阪市	エクササイズ	継続できるお気軽ダイエット	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。
2/17(土)	大阪市	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備学	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。
3/10(土)	大阪市	健康寿命	病気のリスク評価から目指そう健康リッチ	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。

東京

開催日	開催都市	コース	カリキュラム	主な内容
5/20(土)	23区	介護準備学(ストレス)	介護の心構えと抱え込まない介護	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介護レクリエーションの要素を交えて学びます。
6/10(土)	23区	施設見学	介護保険と老後の住まい(特養)見学	高齢者の住まいからみた介護サービスの内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設を見学します。
7/22(土)	23区	健康寿命	病気のリスク評価から目指そう健康リッチ	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。
8/2(水)	23区	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、仕事帰りに筋肉をほぐし、癒しの感があり、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。
8/5(土)	23区	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。
10/4(水)	23区	介護基礎(夜間)	介護はこう考える在宅介護の基礎知識	高齢者介護においては行き当たりばったりの介護では廃用症候群が進みやすく安易に「寝たきり」になってしまいます。高齢者を元気にする在宅介護の考え方を基礎から学びます。
10/14(土)	23区	女性健康	自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー	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
10/28(土)	八王子市	エクササイズ	継続できるお気軽ダイエット	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。
11/18(土)	23区	介護基礎実践	初めての介護在宅介護の基礎知識と実践	突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。「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。
12/9(土)	23区	エクササイズ	継続できるお気軽ダイエット	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。
1/13(土)	23区	介護準備学(お金)	突然の介護に備える介護準備学	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。
2/3(土)	23区	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防教室	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、その予防に役立ちます。
2/24(土)	八王子市	介護準備学(ストレス)	介護の心構えと抱え込まない介護	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介護レクリエーションの要素を交えて学びます。
3/3(土)	23区	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、専門機関の活用法などを学びます。

介護自宅学習キット

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
--------	-------------	--

## 平成28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	5/21(土)	東京	23区	介護	介護	寝たきりをつくらない「在宅介護教室」	介護保険の活用方法と寝たきりをつくらない介護の視点から在宅介護の基本的な考え方を講義、実技の両面から学びます。
2	5/28(土)	大阪	大阪市	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、その影響と専門機関の活用方法、睡眠に対する影響を交え、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
3	6/4(土)	神奈川	横浜市	健康	エクササイズ	気楽にエクササイズ・ダイエット	体脂肪率や血管年齢等を測定します。食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
4	6/11(土)	愛知	名古屋市	介護	認知症介護	ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	認知症の典型的症状、治療の最前線について専門の医師が講話します。さらに、認知症の方への接し方、介護経験者の体験談を含め学びます。
5	6/18(土)	東京	八王子市	健康	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防プログラム	ご自分の血糖値を空腹時、食後、運動後の3回測り、食事や運動による変化を確認します。講義では糖尿病の基礎知識を学びます。
6	6/18(土)	大阪	大阪市	介護	介護	寝たきりをつくらない「在宅介護教室」	介護保険の活用方法と寝たきりをつくらない介護の視点から在宅介護の基本的な考え方を講義、実技の両面から学びます。
7	6/18(土)	広島	広島市	介護	介護準備学	転ばぬ先の介護準備学	家族で介護が必要になったら？ その心構えや、費用、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	6/25(土)	東京	23区	介護	施設見学	高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学	介護保険制度の利用の仕方から高齢期の住まいや施設など、高齢者の住環境について学びます。特別養護老人ホーム等を見学できるコースです。
9	7/2(土)	埼玉	さいたま市	健康	介護予防	60歳を超えたら取り組む生活術	現在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。また、アンチエイジングに向けた身体ケアを実技をまじえて学びます。
10	7/9(土)	愛知	豊橋市	介護	施設見学	高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学	介護保険制度の利用の仕方から高齢期の住まいや施設など、高齢者の住環境について学びます。特別養護老人ホーム等を見学できるコースです。
11	7/13(水)	東京	23区	介護	介護準備学 (夜間)	今から備える介護準備学	制度を活用する視点から今準備できることが学べる夜間短時間コースです。介護経験者が家族の立場からお話しします。介護に対する心構えが学べます。
12	7/13(水)	大阪	大阪市	健康	女性健康 (夜間)	女医に聞く 女性のライフサイクルとからだの変化	女性限定の夜間短時間コースです。講師に女性医師を招き、幼年期から更年期、老年期に至るまでのライフサイクルと健康課題について学びます。
13	7/30(土)	神奈川	横浜市	介護	介護準備学	転ばぬ先の介護準備学	家族で介護が必要になったら？ その心構えや、費用、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。
14	8/6(土)	北海道	札幌市	健康	エクササイズ	気楽にエクササイズ・ダイエット	体脂肪率や血管年齢等を測定します。食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
15	8/6(土)	東京	23区	介護	ストレス無し 介護	介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク	介護への心構えと活用できる制度を学びます。また、介護レクリエーションを体験し、介護負担を軽くする術を学びます。
16	8/6(土)	兵庫	姫路市	介護	介護	寝たきりをつくらない「在宅介護教室」	介護保険の活用方法と寝たきりをつくらない介護の視点から在宅介護の基本的な考え方を講義、実技の両面から学びます。
17	8/27(土)	神奈川	横浜市	介護	認知症介護	ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	認知症の典型的症状、治療の最前線について専門の医師が講話します。さらに、認知症の方への接し方、介護経験者の体験談を含め学びます。
18	9/3(土)	千葉	千葉市	健康	エクササイズ	気楽にエクササイズ・ダイエット	体脂肪率や血管年齢等を測定します。食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
19	9/3(土)	愛知	名古屋市	介護	ストレス無し 介護	介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク	介護への心構えと活用できる制度を学びます。また、介護レクリエーションを体験し、介護負担を軽くする術を学びます。
20	9/10(土)	神奈川	横浜市	介護	施設見学	高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学	介護保険制度の利用の仕方から高齢期の住まいや施設など、高齢者の住環境について学びます。特別養護老人ホーム等を見学できるコースです。
21	9/10(土)	大阪	大阪市	健康	介護予防	60歳を超えたら取り組む生活術	現在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。また、アンチエイジングに向けた身体ケアを実技をまじえて学びます。
22	9/14(水)	東京	23区	健康	女性健康 (夜間)	女医に聞く 女性のライフサイクルとからだの変化	女性限定の夜間短時間コースです。講師に女性医師を招き、幼年期から更年期、老年期に至るまでのライフサイクルと健康課題について学びます。
23	10/1(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、その影響と専門機関の活用方法、睡眠に対する影響を交え、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
24	10/5(水)	大阪	大阪市	介護	介護準備学 (夜間)	今から備える介護準備学	制度を活用する視点から今準備できることが学べる夜間短時間コースです。介護経験者が家族の立場からお話しします。介護に対する心構えが学べます。
25	10/15(土)	神奈川	横浜市	健康	介護予防	60歳を超えたら取り組む生活術	現在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。また、アンチエイジングに向けた身体ケアを実技をまじえて学びます。
26	10/22(土)	福岡	福岡市	介護	施設見学	高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学	介護保険制度の利用の仕方から高齢期の住まいや施設など、高齢者の住環境について学びます。特別養護老人ホーム等を見学できるコースです。
27	11/5(土)	大阪	大阪市	健康	女性のための 健康	私らしき応援！ ウイメンズヘルスセミナー	女性限定。各ライフサイクルの特徴や身体の変化と悩み、働く女性のメンタルヘルスを学び、乳がん触診モデルでがんの発見やリラクゼーション体験コース ※リラクゼーション体験学習＝スパイスセラピー
28	11/12(土)	東京	23区	健康	エクササイズ	気楽にエクササイズ・ダイエット	体脂肪率や血管年齢等を測定します。食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
29	11/19(土)	神奈川	横浜市	健康	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防プログラム	ご自分の血糖値を空腹時、食後、運動後の3回測り、食事や運動による変化を確認します。講義では糖尿病の基礎知識を学びます。

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
30	11/26(土)	東京	23区	介護	認知症介護	ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	認知症の典型的症状、治療の最前線について専門の医師が講話します。さらに、認知症の方への接し方、介護経験者の体験談を含め学びます。
31	12/3(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、その影響と専門機関の活用方法、睡眠に対する影響を交え、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
32	12/3(土)	大阪	大阪市	介護	介護準備学	転ばぬ先の介護準備学	家族で介護が必要になったら？ その心構えや、費用、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	12/10(土)	東京	23区	健康	女性のための健康	私らしさ応援！ ウイメンズヘルスセミナー	女性限定。各ライフサイクルの特徴や身体の変化と悩み、働く女性のメンタルヘルスを学び、乳がん触診モデルでがんの発見やリラクゼーション体験コース ※リラクゼーション体験学習＝スパイスセラピー
34	12/17(土)	埼玉	さいたま市	介護	ストレス無し介護	介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク	介護への心構えと活用できる制度を学びます。また、介護レクリエーションを体験し、介護負担を軽くする術を学びます。
35	1/14(土)	神奈川	横浜市	介護	ストレス無し介護	介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク	介護への心構えと活用できる制度を学びます。また、介護レクリエーションを体験し、介護負担を軽くする術を学びます。
36	1/14(土)	愛知	名古屋市	健康	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防プログラム	ご自分の血糖値を空腹時、食後、運動後の3回測り、食事や運動による変化を確認します。講義では糖尿病の基礎知識を学びます。
37	1/21(土)	東京	23区	健康	介護予防	60歳を超えたら取り組む生活術	現在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。また、アンチエイジングに向けた身体ケアを実技をまじえて学びます。
38	1/28(土)	兵庫	神戸市	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、その影響と専門機関の活用方法、睡眠に対する影響を交え、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
39	2/4(土)	東京	八王子市	介護	認知症介護	ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	認知症の典型的症状、治療の最前線について専門の医師が講話します。さらに、認知症の方への接し方、介護経験者の体験談を含め学びます。
40	2/4(土)	大阪	大阪市	健康	エクササイズ	気楽にエクササイズ・ダイエット	体脂肪率や血管年齢等を測定します。食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
41	2/18(土)	東京	23区	健康	糖尿病予防	血糖値測定型！糖尿病予防プログラム	ご自分の血糖値を空腹時、食後、運動後の3回測り、食事や運動による変化を確認します。講義では糖尿病の基礎知識を学びます。
42	2/25(土)	神奈川	横浜市	介護	介護	寝たきりをつくらない「在宅介護教室」	介護保険の活用方法と寝たきりをつくらない介護の視点から在宅介護の基本的な考え方を講義、実技の両面から学びます。
43	2/25(土)	静岡	静岡市	健康	女性のための健康	私らしさ応援！ ウイメンズヘルスセミナー	女性限定。各ライフサイクルの特徴や身体の変化と悩み、働く女性のメンタルヘルスを学び、乳がん触診モデルでがんの発見やリラクゼーション体験コース ※リラクゼーション体験学習＝アロマケア
44	3/4(土)	東京	23区	介護	介護準備学	転ばぬ先の介護準備学	家族で介護が必要になったら？ その心構えや、費用、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。
45	3/4(土)	大阪	大阪市	介護	認知症介護	ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	認知症の典型的症状、治療の最前線について専門の医師が講話します。さらに、認知症の方への接し方、介護経験者の体験談を含め学びます。
46	3/11(土)	神奈川	横浜市	健康	女性のための健康	私らしさ応援！ ウイメンズヘルスセミナー	女性限定。各ライフサイクルの特徴や身体の変化と悩み、働く女性のメンタルヘルスを学び、乳がん触診モデルでがんの発見やリラクゼーション体験コース ※リラクゼーション体験学習＝リフレクソロジー

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
------	----	--------	-------------	--