

大阪 9月7日(土)
介護準備学(相続)コース

今から考えておきたい
「介護とその後」への備え

介護と相続に向けた 準備学

相続まで見据えて家族で考えよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



大阪地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 介護ストレスへの心構えと制度の活用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの回避に向けて介護者の心構え、相談窓口との対応法、介護保険制度の活用時の心構えなどを学びます。

<講師のプロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

介護準備学(お金)コースも担当。2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護ストレス、介護問題に強い関心、興味を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している

<講 義> 相続でもめないためにやるべき事

介護と相続との関係を理解し、介護準備に向けて、合わせて考えておきたい相続までイメージした介護準備を学びます。

日 時

2019年9月7日(土) 午前10時~午後3時(受付9時30分開始)

会 場

大阪私学会館 4階「講堂」

住所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

JR東西線「大阪城北詰」駅
3号出口より徒歩2分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■介護ストレスへの心構えと、制度の活用	～いざ家族で介護が必要になったら、 どんなことが大変になるか知っておこう～ ●知っておきたい介護の心構え ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス ●介護ストレスをためない心構え ・無理をしない頑張りすぎない介護 ●介護の相談窓口 ●ストレスとならないための専門家や制度を活用する時の心構え	NPO団体 介護専門職等
12:15～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<講義> ■相続でもめないためにやるべき事	～介護と相続は密接な関係、 もめないために一度は聞いて知っておこう～ ●実は介護からスタートする相続 ●認知症になったときに家族が出来る後見とは ・お金の管理と身体介護 ・成年後見制度の活用と実際 ●相続でもめる理由 ・事例から紹介 ・実態の解説 ●相続を争族にしないために ・事前にやっておきたい事 ・3つの特効薬 ●エンディングに向けて	NPO団体 介護専門職等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

大阪 9月11日(土)
認知症(夜間)コース

梅田地区参加者募集

認知症の症状とその対応

身近な人が認知症になる前に知っておきたい認知症

無 料

交通費は自己負担



講座のポイント

<講 義> 認知症の理解 認知症の方がその人らしく暮らし続けるために
認知症に関する正しい知識を身に付けていただく基本的な部分をお話しします。また、
身近な方が認知症になることを想定し、ケアをするにあたって考えておきたいことを学
びます。

日 時 2019年9月11日(水) 午後6時30～午後8時(受付午後6時開始)

会 場 AP大阪梅田茶屋町 8階「G」
住所：大阪府大阪市北区茶屋町1-27 阪急電車「梅田」駅
2F中央改札口より徒歩1分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

時間	項目	内容	講師
18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40~19:55	<講義> ■認知症の理解 ■認知症の方がその人らしく暮らし続けるために	●認知症を正しく理解しよう ・認知症の正しい理解 ・認知症の種類とその特徴 ●考えてみよう！もし自分や身内が認知症になったら ●認知症の人の在宅生活の現状 ・認知症のステージに対する介護者の変化 ・進行に合わせたサービスの利用法 ●これからの認知症ケアの在り方（本人本位のケア） ・認知症の人との接し方の理解 ・その人らしいあり方 ・その人にとっての安心・快適を考える ・なじみの暮らしの継続（環境・関係・生活） ●生活を支える制度とサービス （地域の窓口：地域包括支援センター等紹介） ・民間のサービス	看護師 介護支援専門 員等
19:55~20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

東京 9月11日(土)
エクササイズ(夜間)コース

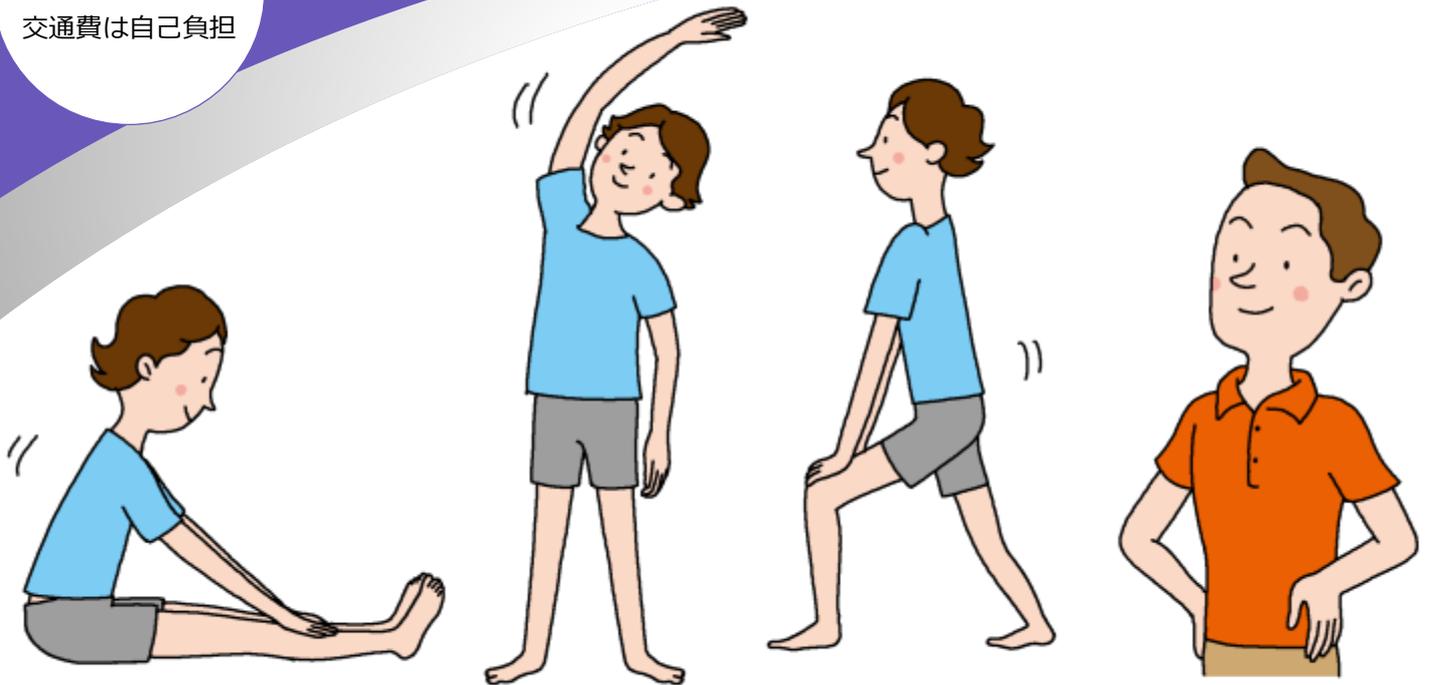
エクササイズの定着に向けて!

プロに学ぶ効果的な ストレッチ

動かしたくなるカラダ・疲れ
にくいカラダづくりに挑戦!

無 料

交通費は自己負担



東京八重洲地区参加者募集

講座のポイント

<講義・実技> エクササイズがもたらすカラダへの影響やエクササイズの種類と効果について学びます。
実技は、肩こり、腰痛解消のストレッチおよび内臓脂肪撃退に有効なエクササイズです。

日 時

2019年9月11日(水) 午後6時30分~午後8時(受付午後6時開始)

会 場

イオンコンパス東京八重洲会議室 4階「Room B+C」
住所: 東京都中央区京橋1丁目1-6 JR「東京」駅 八重洲中央口より
徒歩4分

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。

フジクラ健康保険組合

カリキュラム	時間	項目	内容	講師
	18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
	18:40~19:55	<講義> ■健康づくりに欠かせないエクササイズ <体験実技> ■楽しくエクササイズ やってナットク! 疲れにくいカラダづくり	●エクササイズがもたらすカラダへの影響 ●エクササイズの種類と効果 ・有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ 【体験実技】 ●基礎代謝もアップするストレッチ ・肩こり、腰痛解消ストレッチ ・椅子に座ってできるストレッチ ●内臓脂肪の撃退に有効なストレッチ	健康運動指導士他
	19:55~20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

東京 9月28日(土)
介護保険コース

介護保険サービス事業者側から
介護の現場をのぞいてみよう

介護保険とサービス活用 の実際

介護保険サービス事業者から話を
聞き、サービスの利用法を知ろう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



有楽町地区参加者募集

講座のポイント

<講義・サービス紹介> 介護保険 制度の全体像と、サービスの実際

介護保険制度を学び、①訪問サービス提供事業者、②通所サービス提供事業者、③施設サービス提供事業者から、それぞれの事業者が提供するサービスの紹介と、実際に活用するにあたっての工夫、メリット・デメリットなどを紹介させていただきます。

日 時 2019年9月28日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会 場 日本交通協会 9階「大会議室 (A+B+C)」
住所：東京都千代田区丸の内3-4-1 東京メトロ有楽町線「有楽町」駅
D3出口直結

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。
ご家族の中に介護保険サービスを利用されている方がいらっしゃる場合、そのご家族がどのようなサービスを利用しているか確認したうえでご参加されることをおすすめします。

	時 間	項 目	内 容	講 師	
カリキュラム	10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15~11:10	<講義> ■介護保険制度とサービスの種類	●介護保険制度を学ぶ ・介護保険のしくみ ・介護の相談窓口、利用するまでの手順 ・要介護度別支給限度額 ●介護支援専門員の役割とケアプラン ●介護保険サービスの種類	介護支援専門員等	
	11:10~12:00	<講義> ■訪問系サービスの実際	●訪問サービスの種類 ●訪問看護の活用法		
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~13:50	<講義> ■通所系サービスの実際	●通所サービスの種類 ●デイケアの活用法	サービス事業所職員他	
	14:00~14:50	<講義> ■施設サービスの実際	●施設サービスの種類 ●介護老人保健施設（老健）の活用法	サービス事業所職員他	
	14:50~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入		