

令和2年度 介護・健康教室開催スケジュール

開催都市		開催日	介護 健康	コース名	カリキュラム名	主な内容
北海道	札幌市	10/10(土)	健康	女性のための健康	女医に聞く女性のからだと健康サポート	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
宮城	仙台市	6/20(土)	介護	施設見学	施設の上手な活用と見学	介護保険制度を学び、介護が必要となった時、高齢者の住まいからみた介護保険サービスの種類や内容、施設サービスの特徴等について学びます。また、実際に施設の様子やサービス状況等を見学し学ぶことで、施設の生活について認識を深めます。
埼玉	さいたま市	5/30(土)	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。
埼玉	さいたま市	3/6(土)	健康	エクササイズ	がんばらないダイエット	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。
東京	23区	5/16(土)	健康	エクササイズ	がんばらないダイエット	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。
東京	23区	6/6(土)	介護	施設見学	施設の上手な活用と見学	介護保険制度を学び、介護が必要となった時、高齢者の住まいからみた介護保険サービスの種類や内容、施設サービスの特徴等について学びます。また、実際に施設の様子やサービス状況等を見学し学ぶことで、施設の生活について認識を深めます。
東京	23区	6/27(土)	介護	はじめての介護	在宅介護の基本的な考え方	在宅介護の基礎的な知識を踏まえた上で、要介護者・介護者双方にとって安全・安楽な介護を実践から学びます。
東京	23区	7/8(水)	介護	介護準備学(夜間)	今から備える介護準備学	介護離職をしないために、自身の人生設計も考えたうえで、どう介護するのかを考えます。
東京	23区	9/9(水)	健康	睡眠(夜間)	睡眠の問題を解決しよう	ストレスと睡眠の関係から、薬に頼らない改善法までを学びます。
東京	23区	9/26(土)	健康	女性のための健康	女医に聞く女性のからだと健康サポート	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
東京	23区	10/14(水)	介護	認知症(夜間)	認知症の症状とその対応	認知症の怖さや不安が浸透する中、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。
東京	八王子市	10/17(土)	介護	はじめての介護	在宅介護の基本的な考え方	在宅介護の基礎的な知識を踏まえた上で、要介護者・介護者双方にとって安全・安楽な介護を実践から学びます。
東京	23区	10/28(水)	健康	笑い免疫(夜間)	免疫力を高める笑い	笑いの効用と笑いヨガを日常生活に如何に取り入れるかを体験しながら学びます。
東京	23区	11/7(土)	健康	認知症予防	認知症のリスクを最小限に抑えよう	アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。
東京	23区	12/5(土)	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。
東京	23区	1/16(土)	健康	糖尿病予防	糖尿病の予防と基礎知識	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。
東京	23区	1/30(土)	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。
東京	23区	2/13(土)	健康	ストレス・睡眠	ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルバランスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。
東京	23区	3/13(土)	介護	認知症介護	認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界をご理解いただくVR体験を取り入れ、午後からは認知症の方を介護するにあたってのポイントをお伝えします。
神奈川	横浜市	5/23(土)	介護	はじめての介護	在宅介護の基本的な考え方	在宅介護の基礎的な知識を踏まえた上で、要介護者・介護者双方にとって安全・安楽な介護を実践から学びます。
神奈川	川崎市	6/20(土)	介護	認知症介護	認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界をご理解いただくVR体験を取り入れ、午後からは認知症の方を介護するにあたってのポイントをお伝えします。
神奈川	横浜市	7/4(土)	健康	ストレス・睡眠	ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルバランスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。
神奈川	横浜市	9/12(土)	健康	エクササイズ	がんばらないダイエット	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。
神奈川	横浜市	10/3(土)	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。
神奈川	横浜市	10/31(土)	健康	認知症予防	認知症のリスクを最小限に抑えよう	アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。
神奈川	横浜市	11/14(土)	介護	施設見学	施設の上手な活用と見学	介護保険制度を学び、介護が必要となった時、高齢者の住まいからみた介護保険サービスの種類や内容、施設サービスの特徴等について学びます。また、実際に施設の様子やサービス状況等を見学し学ぶことで、施設の生活について認識を深めます。
神奈川	相模原市	12/12(土)	健康	ストレス・睡眠	ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルバランスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。
神奈川	横浜市	1/23(土)	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。
神奈川	横浜市	2/20(土)	健康	糖尿病予防	糖尿病の予防と基礎知識	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。

開催都市		開催日	介護 健康	コース名	カリキュラム名	主な内容
愛知	名古屋市	8/22(土)	健康	ストレス・睡眠	ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルバランスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。
愛知	豊橋市	10/24(土)	介護	認知症介護	認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界をご理解いただくVR体験を取り入れ、午後からは認知症の方を介護するにあたってのポイントをお伝えします。
愛知	名古屋市	11/14(土)	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。
愛知	名古屋市	12/19(土)	健康	糖尿病予防	糖尿病の予防と基礎知識	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。
大阪	大阪市	5/16(土)	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。
大阪	大阪市	6/13(土)	健康	エクササイズ	がんばらないダイエット	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。
大阪	大阪市	7/8(水)	健康	笑いと免疫(夜間)	免疫力を高める笑い	笑いの効用と笑いヨガを日常生活に如何に取り入れるかを体験しながら学びます。
大阪	大阪市	9/9(水)	介護	認知症(夜間)	認知症の症状とその対応	認知症の怖さや不安が浸透する中、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。
大阪	大阪市	9/26(土)	介護	はじめての介護	在宅介護の基本的な考え方	在宅介護の基礎的な知識を踏まえた上で、要介護者・介護者双方にとって安全・安楽な介護を実践から学びます。
大阪	大阪市	10/3(土)	介護	施設見学	施設の上手な活用と見学	介護保険制度を学び、介護が必要となった時、高齢者の住まいからみた介護保険サービスの種類や内容、施設サービスの特徴等について学びます。また、実際に施設の様子やサービス状況等を見学し学ぶことで、施設の生活について認識を深めます。
大阪	大阪市	10/14(水)	介護	介護準備学(夜間)	今から備える介護準備学	介護離職をしないために、自身の人生設計も考えたうえで、どう介護するのかを考えます。
大阪	大阪市	11/7(土)	健康	糖尿病予防	糖尿病の予防と基礎知識	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。
大阪	大阪市	11/18(水)	健康	睡眠(夜間)	睡眠の問題を解決しよう	ストレスと睡眠の関係から、薬に頼らない改善法までを学びます。
大阪	大阪市	12/19(土)	健康	認知症予防	認知症のリスクを最小限に抑えよう	アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。
大阪	大阪市	1/16(土)	介護	認知症介護	認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界をご理解いただくVR体験を取り入れ、午後からは認知症の方を介護するにあたってのポイントをお伝えします。
大阪	大阪市	1/30(土)	健康	女性のための健康	女医に聞く女性のからだ健康サポート	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
大阪	大阪市	2/6(土)	健康	ストレス・睡眠	ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルバランスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。
大阪	大阪市	3/6(土)	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。
兵庫	姫路市	7/4(土)	健康	認知症予防	認知症のリスクを最小限に抑えよう	アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。
兵庫	神戸市	2/13(土)	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。
広島	広島市	12/12(土)	健康	認知症予防	認知症のリスクを最小限に抑えよう	アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。
福岡	福岡市	6/13(土)	介護	認知症介護	認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界をご理解いただくVR体験を取り入れ、午後からは認知症の方を介護するにあたってのポイントをお伝えします。
介護自宅学習			介護	自宅で学ぶ介護の生活術		介護について学びたいがセミナーに参加できない方、お住まいの地域ではセミナーが開催されていない方、または、ご自身の介護予防について学びたい方々など、ご自宅で学べる教材をお送りします。