

令和7年度「楽・得 介護塾」「リフレッシュ事業」のご案内

楽・得 介護塾

*開催日程等は変更する場合がございます。

介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどの知識・技術を習得するための介護教室です。介護している方又は介護に関心のある方、どなたでも参加OKです。

日付	内 容	主 催
5月 9日（金）	生活習慣病を防ぎましょう！測定会	揖保川在宅介護支援センター
5月17日（土）	排泄トラブル（チョット漏れ）～軽失禁の種類と骨盤底筋体操～	西はりまグリーンホームケアセンター
6月12日（木）	高齢者の体力増進について 転倒の予防法	新宮在宅介護支援センター
6月26日（木）	早めの準備が大切！熱中症対策	くわのみ園在宅介護支援センター
6月27日（金）	軽度認知障害（MC I）って何？	御津在宅介護支援センター
7月10日（木）	脱水の症状、予防について	御津在宅介護支援センター
9月 6日（土）	斑鳩寺の住職によるお話「心に安らぎを…」	西はりまグリーンホームケアセンター
9月12日（金）	今更聞けないスマホの基本操作	御津在宅介護支援センター
9月18日（木）	医療と介護の上手なつきあい方	新宮在宅介護支援センター
9月24日（水）	人生100年時代～オーラルフレイル予防～	揖保川在宅介護支援センター
9月25日（木）	介護予防教室	くわのみ園在宅介護支援センター
10月28日（火）	うどん打ち体験～のどごしのよい介護食の一品に～	揖保川在宅介護支援センター
11月10日（月）	リハビリ教室	揖保川在宅介護支援センター
11月20日（木）	明るく楽しく認知症予防 作業療法	新宮在宅介護支援センター
11月21日（金）	管理栄養士から学ぶ高齢者の栄養	御津在宅介護支援センター
11月27日（木）	かかりつけ医を持ちましょう～身体の健康はお口の健康から～	くわのみ園在宅介護支援センター
12月 6日（土）	認知症のいろは	西はりまグリーンホームケアセンター
1月15日（木）	実践しよう健康づくり	新宮在宅介護支援センター
2月14日（土）	腰痛・膝痛ってなあに？	西はりまグリーンホームケアセンター
2月26日（木）	人生会議してみませんか？	くわのみ園在宅介護支援センター

リフレッシュ事業

たつの市在住で、要介護1以上の高齢者を在宅で介護している方（家族介護者）の心身のリフレッシュ、介護者間の情報交換・交流を目的に実施します

5月16日（金）	淡路島への日帰りバス旅行	御津在宅介護支援センター
6月 6日（金）	史跡千本陣で昼食（交流会）	新宮在宅介護支援センター
6月17日（火）	すくね茶屋（交流会）	くわのみ園在宅介護支援センター
6月19日（木）	ブルーベリー狩りと昼食（交流会）	揖保川在宅介護支援センター
7月 3日（木）	ステーキ&セイロンカレー大下で昼食（交流会）	西はりまグリーンホームケアセンター
9月17日（水）	大阪屋での昼食（交流会）	御津在宅介護支援センター
10月29日（水）	片しば竹の宿 梅玉（交流会）	くわのみ園在宅介護支援センター
11月 7日（金）	多肉植物寄せ植え体験	新宮在宅介護支援センター
11月15日（土）	お花の寄せ植え教室	西はりまグリーンホームケアセンター
12月 4日（木）	プリザーブドフラワーお正月飾り作り	揖保川在宅介護支援センター
1月29日（木）	あなご飯 津田（交流会）	くわのみ園在宅介護支援センター