

福祉用具プラザ北九州

平成30年度

介護講座 のご案内



講座名	開催日
らくらく移動 歩行を助ける福祉用具や移動に必要な用具の選び方と使い方について学びます。 ※動きやすい服装でお越しください。	12/4 (火)
みんなで歌ってリフレッシュ 11/6(火) ~受付 誰もが口ずさんだ名曲を楽しくみんなで歌い、心と体を元気にします。	12/6 (木)
学ぼう 認知症の予防 認知症について知り、今日からできる健康づくりについて学びます。	12/11 (火)
らくらく乗り移り 楽な立ち上がり方、ベッドから車いすへの乗り移り方法と介助のポイントについて学びます。 ※動きやすい服装でお越しください。	12/18 (火)
あなたの身体をチェックしよう 体力測定・ロコモ度テスト・血圧・血管年齢など自分の身体状況を知り、体力向上に向けた筋力トレーニングを学びます。 ※動きやすい服装でお越しください。	12/25 (火)



場所

北九州市総合保健福祉センター

(北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号)



時間

13時30分~15時30分

お問い合わせは・・・

福祉用具プラザ北九州まで

北九州市総合保健福祉センター 1階

TEL: 522-8721 FAX: 522-8771

参加ご希望の方は申込書にご記入のうえ、郵送・FAXでプラザまで。

お電話でも受付します。

