



# 体験入門講座

高齢や障害を正しく理解し、福祉を体験的に学べます

随時受付

## 見学コース

快適な生活のための福祉用具展示コーナーや高齢者・障害者向けモデルルーム（バリアフリー仕様）の見学

## 高齢者疑似体験コース（うらしま太郎体験）

装具やおもり、耳栓、眼鏡などを装着することによって、おおむね80才ぐらいのお年寄りになった状態を体験  
※小・中学生までは無料ですが、その他の方は消耗品代1人あたり100円をご負担いただきます。

## 車椅子体験コース

車椅子の基本操作の体験や障害に応じた様々なタイプの車椅子を紹介

### ご希望の日時をご相談ください

- 毎日（毎月第2日曜日・祝日・12/29～1/3を除く）
- 各コース 9:00～16:00



# 家庭介護基礎講座

介護の基本的な知識や技術が学べます

## 知っておきたい家庭介護の基本

家族が介護をするときの考え方や制度の利用の仕方、実際の介護方法について学ぶとともに、介護を予防する知識も学びます。

- 1 8月6日(火) 13:30～15:30 北川村総合保健福祉センター … 定員:30名  
申込先:北川村社会福祉協議会 TEL 0887-38-6895
- 2 11月22日(金) 13:30～15:30 大月町農村環境改善センター … 定員:50名  
申込先:大月町社会福祉協議会 TEL 0880-73-1119
- 3 12月2日(月) 10:00～12:00 中土佐町大野見保健福祉センター … 定員:30名  
申込先:中土佐町社会福祉協議会 TEL 0889-52-3898
- 4 8月5日(月) 13:30～15:30 県立ふくし交流プラザ … 定員:40名

口のお手入れ 歯・入れ歯の手入れの仕方、口を清潔に保つ大切さ、全身の健康への影響などを学びます。

- 5 10月7日(月) 13:30～15:30 県立ふくし交流プラザ … 定員:40名

※4と5のみ、下記の高知県社会福祉協議会にお申し込みください。受付開始日は7月1日(月)です。

# 高齢期知っとく講座

高齢期に役立つ身のまわりの知識を1日1講座、無理なく学べます

会場：県立ふくし交流プラザ

お申し込み受付開始日  
前期 7月1日(月)  
後期 10月1日(火)

定員 ①:18名 ②～⑩:各40名

### 【前期分①～⑤】

## 1 笑いヨガ ～「こころ」と「からだ」を健康に～

8月21日(水) 13:30～15:00

笑いが健康面に及ぼす効果を、実際に体を動かして学びます。※室内履き、タオル、水分をご持参ください。

## 2 介護保険施設の利用

9月6日(金) 13:30～15:00

現役の施設長より、特別養護老人ホーム等の利用や設備について詳しくご説明いたします。

## 3 老後の暮らしを支えるお金の話

9月20日(金) 13:30～15:00

安心した老後を過ごすために役立つ、今から備えておきたいお金に関する知識を学びます。

## 4 高齢者のための整理収納術

～困らないために今すべきこと～

10月4日(金) 13:30～15:00

モノに振り回されない生活で、心豊かな人生を送る秘訣を学びます。

## 5 お薬の話 ～サプリメントと薬の違い、飲み合わせ～

10月21日(月) 13:30～15:00

サプリメントと医薬品の違いや、効果を損うことのない飲み合わせ、併用の際の注意点などを学びます。

### 【後期分⑥～⑩】

## 6 老後の安心のために ～相続・遺言と後見～

11月8日(金) 13:30～15:00

相続の基本となぜ遺言が必要なのか、また判断能力がなくなった場合の後見問題について学びます。

## 7 こころとからだの健康づくり ～いつまでも生き活きと暮らすために～

11月15日(金) 13:30～15:00

高齢期の心身の変化を知り、「動かない、動けない」という悪循環に陥らない方法を学びます。

## 8 今から始めよう！ 充実のセカンドライフの準備

11月27日(水) 13:30～15:00

ますます長くなるセカンドライフ。退職後も不安なく過ごすために、今からできる準備を考えましょう！

## 9 認知症の話 ～正しく理解するために～

12月3日(火) 13:30～15:00

認知症という病気を正しく理解し、認知症の人への接し方や予防について学びます。

## 10 今から考える葬儀・お墓の話

12月12日(木) 13:30～15:00

もしもの時の準備のために、誰にも聞けない葬儀やお墓のことについて学びます。

※「高齢期知っとく講座」は、中央東地区7市町村でも開催します。詳しくは裏面をご参照ください。



# 申込

講座のお申し込み方法及び留意点

県立ふくし交流プラザで開催します「高齢期知っとく講座」については、一人でも多くの方に受講いただけますよう、お一人様につき申し込みは、前期・後期それぞれ2講座までとさせていただきます。

## 電話・FAXでお申し込み下さい

●お申し込みの際に必要な内容

①希望する講座名 ②氏名 ③電話番号

お問い合わせ・お申し込み先

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会  
いきいきライフ推進課

TEL 088-844-9054  
FAX 088-844-9411

電話受付時間 9:00～17:00

- 講座は事前の申し込みが必要です。
- 受講料は無料です。(ただし、講座によっては材料費等実費を負担していただく場合もあります。)
- 各講座とも先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- 講座を欠席する場合は必ずご連絡ください。

〒780-8567

高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階  
休館日：毎月第2日曜日・祝日・12/29～1/3