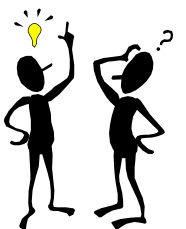


令和8年度 静岡市地域リハビリテーション推進センター 市民向け講座



市民であれば誰でも受講できる基礎的内容の講座です。
 知ること、自宅介護のヒントにつながる「お得な情報」をお伝えします！

	講座名	受講会場	定員	日程	時間	申込開始日	内容
腰痛予防の介護法	移乗介助の実技基礎1 ～自立を促す安全な移乗 介助方法～（軽介助編）	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	6月12日 （金）	13：30～ 15：30	5月7日 （木）	自力でつかまり立ちができる方への安全な移乗介助方法について、体験を通して学びます。
	寝返り・起き上がり・立 ち上がりの介助	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	6月26日 （金）	13：30～ 15：30	5月7日 （木）	寝返り、起き上がりに必要な腰痛予防の介助方法や介助負担を助けるテクニックについて体験を通して学びます。
	移乗介助の実技基礎2 ～車椅子への安全な移乗 介助方法～（中等度介助 編）	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	7月17日 （金）	13：30～ 15：30	6月4日 （木）	車椅子への安全な移乗のための介助方法や介助量の見極め方について、体験を通して学びます。
	腰痛予防の為の福祉用具 の使用	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	11月9日 （月）	13：30～ 15：30	10月6日 （火）	走行リフト・移乗用ボードやシート・移乗サポートロボット（ニュータイプ）など機器を用いて、腰痛を予防しながら行う移乗介助の方法について、実技を通して学びます。
ものづくり講座	かがまずはける！ 靴下お助け用具	地域リハビリテー ション推進センター	20人	【令和9年】 2月4日 （木）	10：00～ 12：00	1月5日 （火）	足先に手が届きにくい場合に靴下を履く動作を助ける道具を作成すると共に、様々なお助け道具について学びます。



【受講申し込みについて】

市のコールセンターに電話かホームページの受講申込より、
 申込開始日から受付（先着順）電話番号 054-200-4894
 （平日8時～20時、土日祝日・年末年始8時～17時）

【問合せ先】

静岡市地域リハビリテーション推進センター 電話）054-249-3182
 所在地）静岡市葵区城東町24番1号 保健福祉複合棟2階

ホームページは
 こちらから
 アクセス



受講
無料



ホームページをチェック!!

- ☐ 市民向け講座
- ☐ 専門職向け講座
- ☐ 介護予防事業



市民であれば誰でも受講できる基礎的内容の講座です。
知ること、自宅介護のヒントにつながる「お得な情報」をお伝えします！

	講座名	受講会場	定員	日程	時間	申込開始日	内容
私と家族の介護法	失語症の症状とコミュニケーションの工夫	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	7月17日 (金)	9:30 ~ 11:30	5月7日 (木)	脳血管疾患や頭部外傷など脳機能の障害により引き起こされる後遺症「失語症」について、病態や症状への理解、コミュニケーションの取り方を、体験を通して学びます。
	飲み込みが大変な人への食事介助	健康文化交流館 「来・て・こ」3階 302活動室	20人	8月6日 (木)	13:30 ~ 15:30	7月7日 (火)	飲み込みの機能や誤嚥予防の方法など安全な食事介助のポイントについて、体験を通して学びます。 (調理実習はありません)
	オムツ介護のはじめ方	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	9月16日 (水)	13:30 ~ 15:30	8月5日 (水)	身体に障がいがある場合や加齢に伴い排泄方法に介護用パンツやおむつを使用する場合の介助方法など、排泄ケアの基本的な考え方について体験を通して学びます。
	暮らしの中の転倒予防	西部生涯学習センター1階 第2・3集会室	20人	10月14日 (水)	13:30 ~ 15:30	9月4日 (金)	高齢者の事故でもっとも多い「転倒」を防ぐための講座です。予防の知識を学ぶ【講話】と、自宅でできる工夫や簡単な運動に挑戦できる【実技】の2本立てで、つまづかない体づくりを体験します。
	骨盤力UPの実技講座	清水テルサ7階 中会議室BC	20人	11月26日 (木)	13:30 ~ 15:30	10月6日 (火)	40歳以上の3人に1人は経験があると言われている「尿失禁」。排泄の基礎知識や失禁の予防方法について、体験を通して学びます。
住宅改修基礎	何歳でも住み続けられる家の工夫	城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・2研修室	20人	7月22日 (水)	10:00 ~ 12:00	6月4日 (木)	高齢者や障がい者になっても住み続けることができる家について、住宅改修の基礎知識を体験しながら学びます。

問合せ・申込み先は、裏面を確認してください。

受講無料

静岡市地域リハビリテーション推進センターでは、地域の身近な相談先として様々な内容の「リハビリ・介護相談」を実施しています。相談例は、下部枠内をご覧ください、お気軽にご相談ください。

当センターの相談は、電話・来所・訪問で対応します。

相談対応時間は、
平日の8時30分～17時15分です。

相談では、
・自助具で自立を目指したい(作成は無料。爪切り、まな板、ピューラーなどは用意していただきます)
・住宅改修や福祉用具を検討したい など
様々な内容に、理学療法士・作業療法士が応じます。

