

令和7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 第1・2研修室	20 人	6月19日 （木）	9：30～ 11：30	5月7日 （水）	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 第1・2研修室	20 人	6月24日 （火）	13：30～ 15：30	5月7日 （水）	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 第1・2研修室	20 人	7月15日 （火）	9：30～ 11：30	6月5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1	城東保健福祉エリア 第1・2研修室	20 人	10月2日 （木）	13：30～ 15：30	9月5日 （金）	介護用ベッドや、介護用グロー ブ・スライディングシートを使 い、要介護者を安全に移動させる 方法について、実技を通して学び ます。
	腰痛予防の為の福祉用具 の使用2	城東保健福祉エリア 第1・2研修室	20 人	11月12日 （水）	13：30～ 15：30	10月6日 （月）	床走行リフト・移乗用ボードなど 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	かがみずはける！ 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8年】 1月15日 （木）	10：00～ 12：00	12月5日 （金）	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】



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します。
 電話番号 054-249-3182（平日8:30～17:15）

【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



チェック!!

- ☐市民向け講座
- ☐専門職向け講座
- ☐介護予防事業

申込フォームで行う場合
 右の二次元コードにアクセスし、
 申込フォームへ必要事項を入力ください。



令和7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



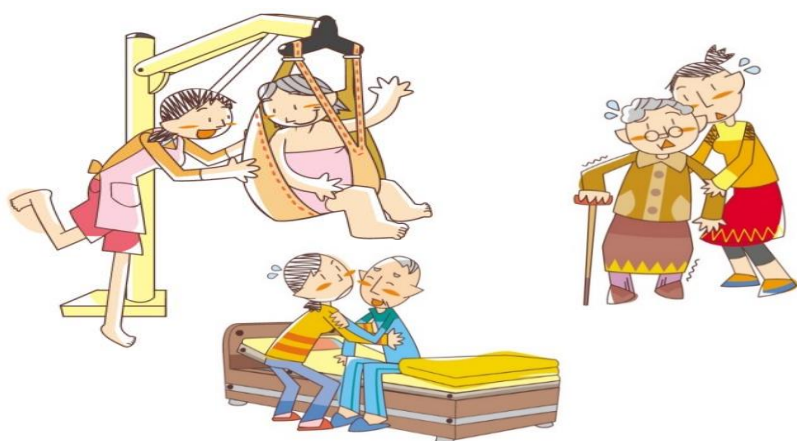
市民であれば誰でも受講できる基礎的内容の講座です。
知ること、自宅介護のヒントにつながる「お得な情報」をお伝えします！

	講座名	受講会場	定員	日程	時間	申込開始日	内容
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 第1・2研修室	20人	6月4日 (水)	13:30 ~ 15:30	5月7日 (水)	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	西部生涯学習センター(第2・3集会室)	20人	8月7日 (木)	13:30 ~ 15:30	7月7日 (月)	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 第1・2研修室	20人	9月17日 (水)	13:30 ~ 15:30	8月5日 (火)	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	江尻生涯学習交流館 (第1・2講義室)	20人	10月21日 (火)	13:30 ~ 15:30	9月5日 (金)	高齢者が遭遇する事故に多い「転倒」について、その予防方法を知り、今から取り組める工夫や体づくりを体験して学びます。
	骨盤力UPの実技講座	健康文化交流館 「来・て・こ」 (302活動室)	20人	11月26日 (水)	13:30 ~ 15:30	10月6日 (月)	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	地域リハビリテーション推進センター	20人	7月29日 (火)	10:00 ~ 12:00	6月5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。



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
・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。