

【学習講座のメニュー】

テーマ	内容	対象	時間
なるほど介護予防！その手でつかもう健康長寿』	介護予防についての理解を深め、家庭でできる運動などを紹介します。	一般	90分
実践！お口の中から寝たきり予防へ取り組みよう！	口腔機能と介護予防について楽しく学習します。	一般	60分
これでひと安心！尿もれへの理解と尿もれ体操の紹介	尿もれについて楽しく学習し、尿失禁体操を習得します。	一般	60分
知っ得！腰痛予防のための日常生活術	腰痛を予防するための日常生活動作の工夫や体操を紹介します。	一般	90分
なるほど福祉用具！安心・安全の自立支援に向けて	福祉用具の種類や使い方について理解を深めます。	一般・専門職	90分
リハビリテーション介護のススメ ～より良く生活動作を支援するために～	寝たきり予防と介護者の負担を軽くする介護方法について学びます。	一般・専門職	90分
基本からわかる車いす活用講座 ～快適で安全な生活を維持するために～	車いすについての理解を深め、からだにやさしい車いすについて学びます。	一般・専門職	90分

申込み先：東近江市生涯学習課（出前講座）TEL：0748-24-5672

会場：市内の公共施設、福祉施設等