

江東区内在住・在勤・在学の方対象

全15回

令和8年度 江東区



高齢者家族介護教室

介護のコツや介護者の健康づくりを学べる実践教室です。
ぜひお気軽にご参加ください。

全15回予定

	日時	テーマ	会場
第1回	6/16 (火) 14:00~15:30	進行する認知症に対する心構え	江東区役所 オンライン・オンデマンド
第2回	7/1 (水) 14:00~15:30	腰痛・膝痛から体を守る、 自宅でできる介護予防運動	江東区文化センター オンデマンド
第3回	7/17 (金) 14:00~15:30	いつまでも美味しく安全に！ 家族で取り組む「お口のケアと食事のコツ」	江東区役所 オンデマンド
第4回	8/5 (水) 14:00~15:30	「介護とお金」の不安を解消！ 今から知っておきたい安心準備講座	江東区役所 オンライン・オンデマンド
第5回	8/18 (火) 14:00~15:30	介護者必見！ 認知症介護の”困りごと”を楽にするコツ	江東区役所 オンライン・オンデマンド
第6回	9/7 (月) 14:00~15:30	薬剤師が伝える！ 高齢者のお薬との上手な付き合い方	江東区役所 オンデマンド
第7回	9/15 (火) 14:00~15:30	【実技講習会】椅子からの立ち上がり、 床からの立ち上がりの介助をやってみよう	江東区役所
第8回	10/2 (金) 14:00~15:30	がんばらない介護 ～介護者のメンタルヘルス～	江東区文化センター オンライン・オンデマンド
第9回	10/29 (木) 14:00~15:30	冬に備える！ 高齢者介護のための感染症対策	江東区文化センター オンライン・オンデマンド
第10回	11/7 (土) 14:00~15:30	親が倒れる前にやっておくべき5つの準備	江東区文化センター オンライン・オンデマンド
第11回	11/25 (水) 14:00~15:30	高齢者のためのやさしいヨガ ～無理なく動いて介護予防～	江東区文化センター オンデマンド
第12回	12/1 (火) 14:00~15:30	介護の悩みを増やさない！ 悪質商法等の被害から家族を守ろう	江東区文化センター オンライン・オンデマンド
第13回	12/18 (金) 14:00~15:30	男性のためのはじめての介護入門講座	江東区文化センター
第14回	1/13 (水) 14:00~15:30	【実技講習会】ベッドからの起き上がり、ベッド の上の移動や姿勢の整え方をやってみよう	江東区文化センター
第15回	1/19 (火) 14:00~15:30	【実技講習会】家族でもできる 安心なお風呂介助と急変時の対応方法	江東区文化センター

各教室のお申込み開始日は
こうとう区報または
下記二次元コードより、
専用ホームページを
ご覧ください。

《参加費》
無料

《過去教室》
オンデマンド
配信あり

※教室内容による
※江東区公式YouTube
チャンネルにて一定期間配信

区施設駐車場の
ご利用について

区役所主催のイベント（各種
講座を含む）の参加者につきま
しては、「有料」となります。
ご参加の際は、なるべく公共交
通機関をご利用くださいますよ
うお願い申し上げます。

お申込み・お問合せはこちら

詳しくはこちら

<https://st-college.com/reiwa8-koto-kazokukaigo/>

☎ 03-6803-5624

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00（祝日を除く）申込みはこちら▶

FAX 03-6803-5838 ✉ st_kenshu@home.misawa.co.jp

委託元：江東区福祉部地域ケア推進課包括推進係 委託運営：セントスタッフ株式会社 教育研修事業課

