

# 令和7年度 介護教室

会場：宝積寺タウンセンター

## らくらく介護教室

(東地域包括支援センター)

偶数月の第4金曜  
10:00~11:30

4月18日

初めての  
介護保険

6月27日

お薬の話  
服薬管理

8月22日

わたしのこ  
とノートの  
書き方

10月24日

嚥下につい  
て学ぼう！

12月26日

高齢者の  
栄養と食事

2026年  
2月27日

高齢者の  
リハビリ

## ゆったり介護教室

(西地域包括支援センター)

奇数月の第4金曜  
10:00~11:30

5月23日

高根沢町  
独自サービス

7月25日

高齢者施設  
の選び方

9月26日

福祉用具利用  
した環境

11月28日

高齢者施設  
見学

2026年  
1月23日

認知症の方  
への関わり方

2026年  
3月27日

オムツの種類  
介助のコツ



要予約！お電話ください！



＜お申込み・お問い合わせ＞

東地域包括支援センター  
028-676-0148



西地域包括支援センター  
028-680-3503

令和7(2025)年度 高根沢町 介護教室 年間計画

|      | 開催日        | テーマ                  | 内容                                                     | 講師                                     |
|------|------------|----------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| らくらく | 4月18日      | 初めての介護保険             | 介護保険のしくみ、手続きの流れ、サービスの種類や費用、利用の仕方などについて学びます。            | 老人介護支援センターのぞみ<br>(介護支援専門員)             |
| ゆったり | 5月25日      | 高根沢町<br>～独自サービスについて～ | 高根沢町限定の福祉サービスについて詳しくお伝えします。                            | 西地域包括支援センター                            |
| らくらく | 6月27日      | お薬の話(服薬管理)           | お薬の適切な飲み方、飲みやすくする工夫、飲み忘れた時はどうするか?…などについて学びます。          | 光陽台薬局<br>(管理薬剤師)                       |
| ゆったり | 7月25日      | 高齢者施設の選び方            | 高齢者施設とは?種類や特徴を学んでみましょう。                                | 栃木茨城老人ホーム<br>紹介センター                    |
| らくらく | 8月22日      | わたしのことノートの書き方        | ご自身の想いを実際に言葉にして書き記してみましょう。                             | 東地域包括支援センター                            |
| ゆったり | 9月26日      | 福祉用具の活用方法            | 足腰が弱くなってきた時に役立つ福祉用具の紹介や使用体験                            | ひまわり館                                  |
| らくらく | 10月24日     | 嚥下について学ぼう!           | 嚥下の仕組み、誤嚥予防などについて学びます。                                 | うつのみや訪問看護<br>リハビリステーションにこっと<br>(言語聴覚士) |
| ゆったり | 11月28日     | 高齢者施設見学              | 特別養護老人ホームへの見学                                          | 特別養護老人ホーム<br>フローラりんくる                  |
| らくらく | 12月26日     | 高齢者の栄養と食事            | 高齢者にとっての食べることの意義、栄養摂取の注意点、家庭で簡単にできるレシピの紹介など。<br>(試食あり) | 特別養護老人ホーム<br>高根沢のぞみ苑<br>(管理栄養士)        |
| ゆったり | 2025年1月24日 | 認知症の方への関わり方          | 認知症の症状や対応についての紹介。また、タブレットを活用した脳トレ体験、脳年齢測定              | ダスキン                                   |
| らくらく | 2025年2月27日 | 高齢者のリハビリ             | リハビリの種類や必要性・注意点、座ってできるリハビリ体操の紹介など。                     | 高根沢シルバーホーム<br>(理学/作業療法士)               |
| ゆったり | 2025年3月28日 | オムツの活用方法             | オムツの種類や使い方について実践を交えて紹介                                 | 西地域包括支援センター                            |

らくらく介護教室  
(東地域包括支援センター)

偶数月

第4金曜 10:00～11:30

ゆったり介護教室  
(西地域包括支援センター)

奇数月

開催場所：宝積寺タウンセンター

11月28日は開催場所が「フローラりんくる」となります。