

福祉出前講座メニュー

①介護講座 『介護について学ぶ』

- 介護保険制度
- 介護技術



②福祉体験講座 『福祉について学ぶ』

- キャップハンディ体験
車椅子、白杖、点字等
- 高齢者疑似体験
- 福祉講話
手話、マーク(ピクトグラム)



キャップハンディ体験(非利き手)

③防災学習講座 『防災・減災への知識』

- 防災ゲーム
防災クロスロード、防災ビンゴ等
- サバイバルメシタキ
- パッククッキング
- 身近なもので防災グッズ作り
ゴミ袋で雨カッパ、新聞紙でスリッパ、キッチンペーパーでマスク等



キャップハンディ体験(白杖)



防災クロスロード

④教養講座 『日本の伝統文化にふれる』

- 茶道
- ハーモニカ
- 民謡
- 大正琴
- 舞踊
- レクダンス



舞踊



レクダンス

⑤健康講座-1 『身体を動かして健康づくり』

- レクリエーション
回想法、脳トレなど
- 介護予防体操
- ダンベル・セラバンド



レクリエーション用品(ソフティボール90)を使ったレクリエーション



⑥健康講座-2 『健康で過ごすため』

- 管理栄養士による栄養講話
高齢者の栄養、誤嚥性肺炎予防、食事介助、介護食など
(講座時間 30分程度)



栄養講話

レクリエーション用品を貸出します♪

大人数で使えるカードゲームや、カルタやトランプ。レクリエーションで使えるお手玉やボール等。対戦形式で盛り上がるたいこ相撲等。その他、いろいろありますのでご相談ください(^^)



羽根っこゲーム干支セトラ



たいこ相撲