



赤十字とともに、 住みやすい地域づくりを！

～自分のために、家族のために、地域のために～

ハートマーク

健康生活支援講習 短期講習のご案内

1

フレイル予防

健康寿命をのばそう

講習時間 60～90分 みんなでフレイルチェックや体操をやってみよう

- 主な内容
- ・健康寿命について
 - ・フレイルについて
 - ・フレイル予防について



2

地域で支える認知症

いつまでも住み慣れた地域で過ごすために

講習時間 60～90分

みんなで楽しく脳トレやコグニサイズをやってみよう

- 主な内容
- ・認知症の主な症状について
 - ・認知症の人への対応について
 - ・認知症予防について



3

癒しのリラクゼーション&ハンドケア

手のひらの温もりを通して 心もからだもリラックス

講習時間 90～150分 癒しの音楽に合わせて“ゆつくり やさしく リズミカルに”やってみよう

- 主な内容
- ・リラクゼーション(90分)
 - ・ハンドケア(90分)
 - ・リラクゼーション&ハンドケア(150分)



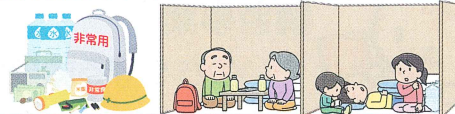
4

災害が起こったときに

災害から身を守るために知っておきたいこと

講習時間 60～90分 身近にあるもので作ってみよう!風呂敷/リュック、新聞紙足カバー、毛布でガウン、ホットタオルなど

- 主な内容
- ・災害への備えについて
 - ・避難生活について
 - ・災害が及ぼす影響(からだところ)について



5

日常生活における支援

いざという時のために

講習時間 60～90分

- 主な内容
- ・支援するときの留意点について
 - ・知っておきたい支援のポイントについて



(実技)車椅子操作、立ち上がり支援、着替えの方法等自立を目指した支援のコツを知り、実際にやってみよう

まずは、お電話にてお問い合わせください。
講習内容や時間、場所はご要望に合わせて
対応させていただきます。

☎087-861-4618



日本赤十字社 香川県支部

Japanese Red Cross Society

〒760-0017

高松市番町一丁目10番35号

香川県社会福祉総合センター内



日本赤十字社香川県支部では、「赤十字健康生活支援講習」を通して
国が進める地域包括ケアシステムの仕組み作りに貢献します。