

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～

健康生活支援講習 短期講習のご案内

1 自宅でできる健康習慣 ～生き生きと元気に過ごすために～

講習時間

60～90分

主な内容

- ・要介護にならないために
- ・フレイル予防
- ・健康寿命を延ばすには



みんなで楽しくロコモ体操をやってみよう

4 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

主な内容

- ・認知症の症状
- ・認知症の方への対応
- ・認知症予防



みんなで楽しく脳トレやコグニサイズをやってみよう

2 リラクゼーション& 癒しのハンドケア

講習時間

90分～120分

主な内容

- ・リラクゼーション(90分)
- ・ハンドケア(60分)



癒しの音楽に合わせて、
肩や背中などに優しく触れながら行います

5 災害への備え ～災害から身を守るために～

講習時間

60～90分

主な内容

- ・避難所生活について
- ・災害が及ぼす影響(こころとからだ)



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、ホットタオル等

3 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
- ・知っておきたい支援のポイント
- ・食事・着替え・車椅子操作等



自立を目指した支援のコツを知り、
楽にできる介助の方法をやってみよう

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、場所をご要望に合わせて
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

香川県高松市番町一丁目10-35

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しくみづくりに貢献します。