

A 救急法

- 心肺蘇生とAEDの取り扱い
- 止血の方法
- けが、骨折等の手当
- 気道異物の除去
- 傷病者の搬送方法



B 健康生活支援講習

- 高齢者の健康と安全
健康寿命を延ばすための、
体操やちょこっと運動
- 地域における高齢者支援
ともに楽しいひとときを！
レクリエーション
- 日常生活における介護
移動や食事、着替えの仕方
- 地域で支える認知症



災害時高齢者支援講習

- 災害について
日頃の備え・避難所の生活
- 気を付けたい病気や症状
生活不活発病・脱水・感染症・食中毒 など
- 知って役立つ技術
ホットタオルの作り方
毛布でガウン・風呂敷でリュックサック
新聞紙を使ったゴミ箱



C 幼児安全法

- 子どもの事故予防と手当
- 子どもの心肺蘇生とAEDの取り扱い
- 子どもの病気と手当
- 気道異物の除去



E 炊き出し体験

- 非常食炊き出し実習
(ハイゼックスという袋を使
っての炊き出し
※なお、お米・おかず・プロパンガス等
はご準備をお願いします。
※A~Dの講習とあわせての講習と
なります。



D 防災セミナー

- 災害への備え
災害、防災についての考え方や、
平時の備え(自助、共助)を学ぼう！
- 読み物による追体験
被災者の方々の声を読物で追体験し、
災害について学ぼう！
- 地域の危険箇所チェック
住んでる地域の危険箇所を、
みんなで探そう！



F 手洗い講習

- 正しい手の洗い方実習
(手洗いトレーニングキットを使用)
※A~Dの講習とあわせての講習と
なります。



手の洗い残しを
みてみましょう！

