

健康生活支援講習

日本赤十字社大阪府支部
令和7年4月1日現在

※事前に電話（06-6943-0709）で日程調整をお願いします。

短期講習 コース一覧

コース No	コース名	講習時間	講習内容		費用	その他
1	健康増進・体操コース 健康寿命の伸ばし方	60分	講義	1 健康寿命の伸ばし方 (1) メタボ対策からフレイル予防へ (2) オーラルフレイルの予防	・指導員派遣費 5,000円／指導員1人	・要：教材の運搬 (教材郵送希望の場合は郵送料着払で対応可)
			実技	2 筋力維持の体操や運動 (1) ストレッチ (2) レジスタンス運動	・教材費 ①パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー)	・要：パソコン、プロジェクター、スクリーン
					・受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数	・受講者数 15名以上
2	高齢者支援コース 地域における支援活動	60分	講義	1 支援活動にあたって (1) 活動にあたっての心がまえ (2) 信頼関係を築くコミュニケーション	・指導員派遣費 5,000円／指導員1人	・要：教材の運搬 (教材郵送希望の場合は郵送料着払で対応可)
			実技	2 支援活動の実際 (1) 車いすの基本操作 (2) リラクゼーション	・教材費 ①パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー)	・要：車いす準備（1台/4人）程度
					・受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数	・受講者数 15名以上
3	事故予防・急病対応コース いざという時の対応	90分	講義	1 高齢者に多い事故と予防 (1) 転倒・転落 (2) 食べ物による窒息 (3) 入浴中の事故	・指導員派遣費 5,000円／指導員1人	・要：資機材の運搬 訓練用人形2体、AEDトレーナー2台貸出
			実技	2 脳卒中の早期発見と予防 3 心臓病の予防と対応 4 心肺蘇生・AEDを用いた電気ショック	・教材費 パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー)	・受講者数 15名以上
					・受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数	
4	地域で支える認知症 認知症の人とその家族が安心して暮らすために	90分	講義	1 認知症について 2 認知症の人への対応 3 予防と早期発見	・指導員派遣費 5,000円／指導員1人	・要：教材の運搬 (教材郵送希望の場合は郵送料着払で対応可)
			実技	4 コグニサイズ 5 家族への支援	・教材費 冊子53円／受講者1人	・受講者数 15名以上
					・受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数	
5	災害時高齢者生活支援講習 避難生活に役立つ知識と技術	90分	講義	1 災害への備え 2 避難生活 3 高齢者の避難生活と支援	・指導員派遣費 5,000円／指導員1人	・要：資機材の運搬 衣装ケース1個程度 45cm(縦)×60cm(横)×30cm(高さ)
			実技	4 知って役立つ技術 5 避難生活における支援にあたって	・教材費 冊子53円／受講者1人	・要：湯沸かしポット（1台）
					・受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数	・受講者数 15名以上

健康生活支援講習支援員養成講習

講習種別	講習名	時間	対象	講習内容	費用	その他
健康生活支援講習	支援員養成講習	10.5時間 (3日間) 休憩時間等含む	満15歳以上	<ul style="list-style-type: none">・ 高齢期の健康と安全・ 自立した生活続けるために・ 地域における支援活動など	<ul style="list-style-type: none">・ 指導員派遣費 8,000円・ 受講費 900円/人	<ul style="list-style-type: none">・ 要：資機材の運搬 スーツケース1ヶ 紙袋1ヶ 角材 (1.2m) 2本・ 要：パソコン、プロジェクター、スクリーン 車いす (1台/4人) 程度・ 受講者数 15名以上30名以内・ 検定合格者に「健康生活支援講習支援員」認定証を交付