

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	<div style="display: flex; align-items: center;"> 講義 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 実技 </div> <p>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 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指導員派遣費 5,000円／指導員1人 教材費 ①パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー) 受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 要：パソコン、プロジェクター、スクリーン 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	<div style="display: flex; align-items: center;"> 講義 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 実技 </div> <p>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 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指導員派遣費 5,000円／指導員1人 教材費 ①パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー) 受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 要：車いす準備（1台/4人）程度 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	<div style="display: flex; align-items: center;"> 講義 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 実技 </div> <p>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 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指導員派遣費 5,000円／指導員1人 教材費 パンフレット：無料 (要：受講者数分コピー) 受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数 	<ul style="list-style-type: none"> 要：資機材の運搬 訓練用人形2体、AEDトレーナー2台貸出 受講者数 15名以上
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	<div style="display: flex; align-items: center;"> 講義 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 実技 </div> <p>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 4 コグニサイズ 5 家族への支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指導員派遣費 5,000円／指導員1人 教材費 冊子53円／受講者1人 受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 受講者数 15名以上
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	<div style="display: flex; align-items: center;"> 講義 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 実技 </div> <p>1 災害への備え 2 避難生活 3 高齢者の避難生活と支援 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指導員派遣費 5,000円／指導員1人 教材費 冊子53円／受講者1人 受講証（希望制） 100円／受講者30人／講習回数 	<ul style="list-style-type: none"> 要：資機材の運搬 衣装ケース1個程度 45cm(縦) × 60cm(横) × 30cm(高さ) 要：湯沸かしポット（1台） 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 ・自立した生活を続けるために ・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