

発行/社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 総務課

電話/092-731-2946 FAX/092-731-2947 E-mail/library@fukuoka-shakyo.or.jp

## 家族介護者のつどい～心と体の健康講座～参加者募集!

家族介護者の方を対象に、ヨガとマインドフルネスという観点を取り入れた、「毎日が変わるリラックス習慣のすすめ」の講座と、家族介護者同士の意見交換・懇談会を実施します。

介護の体験を分かち合える仲間と交流しながら、自分自身の心と体を癒してみませんか。ぜひご参加ください!!

**対象者** 福岡市にお住まいで、自宅で要介護者(要支援または要介護の認定を受けた方)を介護している方

**日程** 令和2年3月12日(木)13:00～15:00

**会場** 福岡市市民福祉プラザ3階 交流ひろば

**参加費** 無料 **定員** 50人(応募多数の場合抽選)

**参加方法** 電話・はがき・FAX・メールにて、下記内容をご連絡ください。

- ①住所 ②参加者氏名(ふりがな) ③電話番号 ④年齢  
⑤誰を介護しているか ⑥介護している方の要介護(要支援)度

**締切** 3月2日(月)必着

**その他** 動きやすい服装で、タオルをご持参ください。



福岡市社会福祉協議会 地域福祉課

申込・問合せ

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39市民福祉プラザ2階

☎ 791-6339 ☎ 713-0778 メール chiiki@fukuoka-shakyo.or.jp

## 第22回障がい者駅伝大会in海の中道海浜公園

**開催日** 3月8日(日) 10:30スタート

**会場** 海の中道海浜公園 光と風の広場 カモ池沿路コース

**対象者** 小学5年生以上の障がい者・健常者(家族・ボランティア)

**内容** ・1チーム7人編成(健常者は2名まで参加することができる)  
・タイム申告制で順位を決定する

**参加費** 2,000円 **申込期間** 1月29日(水)～2月12日(水)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



福岡市障がい者スポーツ協会 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階

申込・問合せ

☎ 781-0561 ☎ 781-0565

メール fukuoka@suporeku-fuku.com

ホームページ http://www.suporeku-fuku.com/

## 福祉図書・情報室 休室のお知らせ 2階 福祉図書・情報室

2月18日(火)～2月24日(月)は、図書整理期間のため休室します。

※期間中の図書等の返却は、市民福祉プラザ1階西側通用口横の返却ポストをご利用ください。

問合せ

☎ 731-2946

日時	催事名	内容	会場	対象/料金/申込方法	主催者・問合せ
2月1日(土) 10:00~12:30	あまやどりの会(若年性認知症の人と介護家族の会)	つどい	2階 201会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・電話受付	認知症の人と家族の会福岡県支部 担当:内田 (電話) 771-8595 (火・木・金 10:30~15:30のみ)
2月8日(土) 13:00~16:00	2月のつどい	つどい	5階 502研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・電話受付	認知症の人と家族の会福岡県支部 担当:内田 (電話) 771-8595 (火・木・金 10:30~15:30のみ)
2月11日(火・祝) 13:30~15:30	障がいのある人と働く意味を考えるつどい2020	つどい	1階 ふくふくホール	対 どなたでも 料 当日1,000円(障がい者の方・付添い子ども無料) 申 直接来館	(一社) Togetherland 田中 美佳 (電話) 080-5255-8643
2月15日(土) 13:00~17:00	ゆっくり呼吸法	公開講座	6階 和室研修室	対 どなたでも 料 当日1,000円 申 直接来館	調和道丹田呼吸法 平野 耕吉 (電話) 090-4519-7913
2月16日(日) 13:00~15:00	元気隊がんサロン「かたらんね」	サロン	4階 402会議室	対 がん患者・患者家族・患者遺族 料 無料 申 直接来館・電話受付 ※当日参加可	福岡がん患者団体ネットワーク がん・バツテン・元気隊 三谷 佳子 (電話) 080-1716-0410
2月20日(木) 10:30~14:30	暮らしのなやみ無料相談会	相談会	6階 604研修室	対 どなたでも 料 無料 申 電話又はFAX受付	暮らしの知恵袋 宮本 直嗣 (電話) 090-3668-9827 (FAX) 092-215-4449
2月26日(水) 13:00~16:00	アルコールについての無料相談会	相談会	6階 604研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	担当:松本 (電話) 080-1736-8380

介護講座受講生募集 3月

※2月1日より電話またはファックス、メール(氏名、電話番号を記入)でお申込みください。

●申込・問合せ 福岡市介護実習普及センター (電話) 731-8100 (FAX) 731-5361 ホームページ [福岡市介護実習普及センター](#) 検索  
講座申込みアドレス [f\\_kaigon@fukuwel.or.jp](mailto:f_kaigon@fukuwel.or.jp)

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
【木曜日コース】 ①12日 ②26日 10:00~12:00 【土曜日コース】 ③7日 ④21日 11:00~13:00	3階 福祉用具展示場	◆学んで実践!介護講座 家庭での介護を支える知識と、福祉用具を使った負担の少ない介助方法を学びます。 ①「おむつを知って上手に当てよう」 ②「生活を助ける『自助具』」 ③「おむつを知って上手に当てよう」 ④「生活を助ける『自助具』」	【木曜日コース】 20人 【土曜日コース】 15人
【月曜日コース】 ①2日 ②16日 ③23日 いずれも 10:00~12:00	3階 福祉用具展示場	◆ステップアップ!介護講座 学んで実践!介護講座受講の方や介護経験のある方を対象に、技術をより習熟できるよう実技を中心に学びます。 ①「とことん!やさしい体の動かし方」 ②「とことん!らくらく車いす移乗」 ③「とことん!ベッドの上でらくらく移動」	20人
5日(木) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆体と心の健康講座「安心して出かけよう!」 介助が必要になっても旅行や外出を気軽に楽しむための、事前の情報収集のポイントや外出時に必要な介助のコツを学びます。	40人
10日(火) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室「体にやさしい塩分制限食」 高齢者に必要な栄養や季節感のある献立、食べやすい食事の工夫と調理法を学びます。材料費:500円、持参品:エプロン・三角巾・手拭きタオル	30人
14日(土) 14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 「革製バッグハンドルカバー」を製作。買い物袋などの持ち手に取りつけ、持ちやすく、手や肩にかかる負担を軽減します。参加費:250円程度	10人
24日(火) 14:00~16:00	6階 601研修室	◆人生の最終段階をともに生きる 人生の最終段階を迎えた家族に対する、心構えや知っておきたい情報など、本人が望む人生の最終段階を迎えるための知識を学びます。	45人
①4日(水) ②18日(水) 13:30~15:30	①3階交流ひろば ②6階601研修室	◆人生100年時代の老い支度 安心した老後を過ごすために、備えておきたい知識を学びます。 ①「もしもに備える遺言」 ②「気になる!老後のお金」	45人

2月の短期展示 3階 福祉用具展示場

2月のテーマは「寒さに負けない!あったかグッズ」です。履き口が広く開いて履きやすいブーツや、足に履くことができる湯たんぽなど、厳しい寒さを乗り切るための便利グッズをご紹介します。どうぞ3階の福祉用具展示場にお越しください。



履き口が広いブーツ



履ける!湯たんぽ

