# 福岡市介護実習普及センターフェスタ

平成29年
9月23日(土)

## 講演会

# 仕事と介護、育児の両立について

高齢化の進行に伴い介護が必要な人が増え、介護する側も家族は少子化や単身者の増加により減少しています。家族生活や地域活動など、働き方や生き方など個人の価値観が多様化している中、どのような取り組みが行われているのか？
仕事や介護・育児の両立を実現するためにどうしたらよいか？について学びましょう。

講 師　内閣府地域働き方改革支援チーム委員　渥美 由喜（なおき） 氏
（兼務 東レ経営研究所）

時 間　14:00～15:30(受付13:30～)

場 所　市民福祉プラザ１階 ふくふくホール

定 員　248人（先着申込順）

8月1日より電話またはFAX(氏名・住所・電話番号明記)で事前にお申込みください。
後日入場券を発送します。入場券が9月16日までに届かない場合はお問合せください。
※入場無料です。

※手話通訳がつきます。
※車いすで来場される場合や、お体の事情による座席の希望がある方はお申込みの際にお伝えください。

## 講 座

# 脳の健康教室

## ～脳を再生させる工夫～

現在の著しい医療の進歩によって、私達の病気や健康への不安は少しずつ解消されてきました。
その中でも「再生医療」をテーマに「脳」について知り、健康な脳で過ごすために必要な知識を学びましょう。

講 師　福岡和白病院 脳神経センター長　福山 幸三 氏

日 時　10:00～11:15(受付9:45～)

場 所　市民福祉プラザ6階 601研修室

定 員　80人（先着申込順）

8月1日より電話またはFAX(氏名・電話番号明記)
でお申込みください。※参加無料です。

◎お申込み・お問合せ◎ 福岡市介護実習普及センター
TEL 092-731-8100　FAX 092-731-5361

主催 福岡市

ユニバーサル都市・福岡フェスティバル関連事業

## 講座
# これからの住まい選び

高齢者向けの施設は多種多様にあり、どのように選んでよいか困ってしまうこともあります。
自分に合った選択ができるように、その種類や特徴を学びましょう。

講師　㈱エイジプラス　代表　植田 秀一 氏
　　主任相談員　谷口 千恵 氏

時間　10:00～11:10(受付9:50～)

場所　市民福祉プラザ　5階 501研修室

定員　60人（先着申込順）

8月1日より電話またはFAX(氏名・電話番号明記)で事前にお申込みください。
※参加無料です。

## 講座
# 顔ヨガでお顔スッキリ! 心もいきいき

顔の筋肉を刺激して、表情が豊かになり顔もスッキリして印象がアップ！
また、頭のリフレッシュ効果もあります。

講師　きなりヨガ 代表　奥田 喜代 氏

時間　11:30～12:40(受付11:15～)

場所　市民福祉プラザ　5階 502研修室

定員　80人（先着申込順）

8月1日より電話またはFAX(氏名・電話番号明記)で事前にお申込みください。
※参加無料です。

## 講座
# シニア筋トレは健康長寿の秘訣!

椅子に座って自分の体重を負荷して行う簡単な筋トレで、健康寿命を延ばそう！

講師　福岡市健康づくりサポートセンター
　　佐藤 広徳 氏

時間　11:40～12:30(受付11:35～)

場所　市民福祉プラザ　3階 交流ひろば

定員　30人（事前申込優先）

8月1日より電話またはFAX(氏名・電話番号明記)でお申込みください。
※参加無料です。

## 3階催しもの
10:00～16:00 参加自由

### 体力チェックコーナー
協力:福岡県理学療法士会、㈱ウィズ

### 手軽・便利な介護食
介護食の相談会＆試食
協力:㈱明治

### 見て学ぶやさしい住まい
共催:福岡市住宅改造相談センター

### 福祉用具リサイクル抽選会
### 自助具製作コーナー

## 1階エントランスバザー
商品がなくなり次第終了

◎お申込み・お問合せ◎

**福岡市介護実習普及センター**

検索

TEL 092-731-8100
FAX 092-731-5361

〒810-0062福岡市中央区荒戸3丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)3階


福岡市営地下鉄
◆「唐人町」駅4番出口から徒歩約7分
◆「大濠公園」駅1番出口から徒歩約10分

西鉄バス
◆「黒門」停留所から徒歩約5分
◆「福大若葉高校前」停留所からすぐ

当日は混雑が予想されます。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。