

令和 5 年度

県民

# 高知県立ふくし交流プラザ

いき

いき

講

座

受講料無料

お申し込み受付開始日 4月26日(水) 9:00~

高齢期  
知っとく  
講座

高齢期に役立つ知識を  
1日1講座、無理なく学べます

会場：県立ふくし交流プラザ ⑨のみ2階  
2階高齢者能力開発室 スポーツ室

## 1 高齢期の食事と健康

5月25日(木) 10:00~11:30

バランスの良い食事や咀嚼について、また近年問題視されている「孤食」が、心身にもたらす影響等を学びます。

## 2 介護保険施設の利用

6月15日(木) 10:00~11:30

特別養護老人ホーム等の利用や設備について詳しくご説明いたします。

## 3 加齢に伴う目の現象について

6月18日(日) 10:00~11:30

老眼や白内障など加齢に伴い生じる目の症状や病気についてのメカニズムや予防法、対応策について、学びます。

## 4 日頃からできる災害対策

~身近な物を使った防災グッズの紹介~

6月22日(木) 13:30~15:00

災害時に役立つ、家庭など身近にある物を使ってできる防災グッズの作り方等を学びます。

## 5 高齢者のための整理収納術

~困らないために今すべきこと~

6月26日(月) 10:00~11:30

モノに振り回されない生活で、心豊かな人生を送る秘訣を学びます。

## 6 フレイル予防

~高齢期を健康に過ごすために~

6月29日(木) 10:00~11:30

加齢に伴う筋力や認知機能の低下を防ぐために、日頃からできる簡単な運動法について、体を動かし学びます。

## 7 笑いヨガ ~「こころ」と「からだ」を健康に~

7月6日(木) 10:00~11:30

笑いが健康面に及ぼす効果を、実際に体を動かし学びます。

## 8 自宅のバリアフリー化

7月11日(火) 13:30~15:00

高齢者が住み慣れた地域や自宅で生活を営むうえで住環境の整備方法やその費用について、学びます。

## 9 太極拳体験教室

7月14日(金) 10:00~11:30

深い呼吸に合わせ、柔らかい動きを無理なく続けることで、心身にもたらす効果を、体を動かし学びます。

## 10 地域でのボランティア活動

~あなたのまちのボランティア・NPO~

7月20日(木) 10:00~11:30

ボランティアの基本的な知識や心構え、主体的に参画する方法を学びます。

講座①③⑥⑦⑨は、高知家健康パスポートポイント付与対象です。講座⑥⑦⑨は、タオル、水分、加えて⑨は室内履きをご持参ください。

※裏面も合わせてご確認ください

## 1 こころとからだの健康づくり

5月12日(金) 10:00～12:00

高齢期の心身の変化を知り、「動かない、動けない」という悪循環に陥らない方法を学びます。

## 2 認知症の症状と認知症患者への対応について ～VR体験を通じて～

5月18日(木) 10:00～12:00

VR体験を通じ、認知症及び認知症高齢者に関することを学び、理解を深めます。

全講座が高知家健康パスポートポイント付与対象です。

### 講座の お問い合わせ・お申し込み先

- ・講座は事前の申し込みが必要です。
- ・各講座とも先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

高知県社会福祉協議会  
いきいきライフ推進課

TEL **088-844-9054**  
FAX **088-844-9411**



QRコード  
からもお申込み  
いただけます。

## 福祉用具展示コーナーの紹介 ～きちんと使って生活を楽しむ～

生活の場面（お風呂や食事など）に合わせた福祉用具を展示しています。目的に応じた相談やお試しの貸出も無料です。  
ぜひお越しください♪



約900点あまりの福祉用具があります



機能もデザインも豊富な「杖」



VRによる認知症疑似体験もできます

## 専門相談

身体や生活に合った用具選択に加え、生活が楽になるようにアドバイスを受けてみませんか？

- 例えば…
- ・体に合う杖や歩行器の選び方
  - ・すっきり排泄するための用具の選び方
  - ・食事がしやすい食器の選び方
  - ・快適な睡眠や床ずれ予防
  - ・見えにくい、聞こえにくいをサポート などなど



※詳しくは「高知県立ふくし交流プラザHP 福祉用具展示コーナー」からご確認ください

専門相談の様子

## 福祉用具展示コーナー・専門相談のお問い合わせ・開館時間

高知県社会福祉協議会「福祉用具展示コーナー」  
〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階  
TEL: 088-844-9271  
案内・相談時間：9時～17時 休館日：第2日曜日、祝日、年末年始

