



期間 令和8年 7月2日(木)～ 8月6日(木) [全6回]

実施場所 八幡西生涯学習総合センター
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (27ページアクセス参照)
(コムシティ3階 大会議室)

申込・問合せ先 生涯学習総合センター
〒803-0811 小倉北区大門1-6-43
TEL:571-2735 FAX:571-0943

時間 14:00～16:00

応募締切

6月11日(木)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 20名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会 常務理事 宮崎 浩

リハビリテーションって何だろう？という素朴な疑問や、年齢を重ねても元気に暮らすためのヒントを「リハビリテーション」の最前線で働く専門職の方々から学びます。

リハビリテーションの考え方を知った上で、身体の仕組みや動き・セルフケアを学び、病気やけがの後だけでなく、予防も含めた日々の生活に関わる幅広いテーマを取り上げます。また、家庭内における生活環境の工夫や地域のサービスなどを紹介しながら、参加された方々と身近な課題を一緒に考える講座をつくっていきます。

宮崎 浩

障害福祉情報センター、障害者パソコンサポート、車いすバスケットボール大会など、障害のある人の社会参加をサポートする事業に携わり、障害のある人とない人を「つないで・むすんで」を調整するボランティア・コーディネーターをしています。

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	7/2 (木)	リハビリテーションとは？ リハビリテーションの目標は「住み慣れた場所でその人らしく暮らすこと」です。病気の予防や病気になった時のこと、健康についてリハビリテーションの視点から考えてみましょう。	小倉リハビリテーション病院 診察部長 リハビリテーション科専門医 大野 重雄
2	7/9 (木)	脳の働きと認知症について学ぼう 認知症の原因は様々で症状や関わり方も異なります。認知症の種類や特徴、その他の脳の働きや病気について、また認知症の予防や関わり方についてお話しします。	小倉リハビリテーション病院 リハビリテーション課長代理 作業療法士 田川 勇蔵
3	7/16 (木)	腰・肩の痛みを知って動かそう 痛みは日々の生活にも影響します。痛みが起こる仕組みを知り、日々の生活に生かしていきましょう。実際に体を動かし、一人でもできる運動を紹介します。	小倉リハビリテーション病院 リハビリテーション係長 理学療法士 平野 雅也
4	7/23 (木)	転ばない身体をつくる 転倒を引き起こす原因や予防を知るとは、寝たきりや健康寿命にも関係します。転倒リスクのチェックや運動を通して、転ばない身体づくり方を紹介します。	小倉リハビリテーション病院 外来リハビリテーション 理学療法士 柴村 彩
5	7/30 (木)	大切な「食べる」と「コミュニケーション」の話 食べることは身体を丈夫に保ち、コミュニケーションは人との交流を生み、心を元気にします。よく食べ、よく交流し、心身ともに健康に暮らすコツをお話しします。	小倉リハビリテーション病院 リハビリテーション課長代理 言語聴覚士 金井 孝典
6	8/6 (木)	家で暮らす・地域で暮らす 住み慣れた場所で暮らし続けるためには、安全に暮らす工夫や意思表示、助け合いが大切です。支える人や制度を学び、自分らしい暮らしを一緒に考えてみましょう。	小倉リハビリテーション病院 リハビリテーション課長 社会福祉士 中武 聖貴

スポット受講
詳細は2ページ

料金

1,000円/回
何回でも可