

～シニア期のウェルビーイングを考える～

第10期国立市シニアカレッジ研修受講生募集！

高齢者が安心して暮らし続けるために、高齢期の健康・福祉や国立市について学ぶ研修を開催します。



これまで
幅広い世代の方が
受講しています♪



- 内 容：**裏面参照
- 日 時：**令和7年10月 9日（木）から
令和8年 1月22日（木）まで
原則毎週火・木曜日、各日午後2時～4時
（期間中、数日休講日あり）
- 場 所：**国立市役所の会議室等
- 対 象：**国立市に住民登録がある方
- 定 員：**15名
- 費 用：**無料
- 申込期間：**令和7年8月5日（火）から18日（月）までに電話または窓口にてお申し込みください。
（後日、申込書と事前アンケートを提出していただきます。）

9年で103名の方が卒業しています！

講座内容（予定）

10月 9日（木）	開校式・オリエンテーション
10月14日（火）	介護保険と地域包括ケア 国立市における高齢者福祉と介護保険の現状と課題
10月16日（木）	少子高齢化と日本の社会保障
10月30日（木）	高齢者の食えること～本人の笑顔を目指して～
11月 4日（火）	排泄を考える
11月 6日（木）	高齢者介護の実際
11月11日（火）	保健・医療・福祉サービスの日欧比較
11月13日（木）	薬の正しいのみ方とかかりつけ薬局・薬剤師の上手な利用法
11月20日（木）	福祉用具について及び高齢化社会と障害者差別解消法
11月25日（火）	介護予防・フレイルチェック体験
12月 2日（火）	老年学・介護予防・フレイル・栄養学
12月 4日（木）	シニアライフと住まい
12月 9日（火）	高齢者の詐欺被害防止対策について
12月16日（火）	ライフヒストリーを考える
12月18日（木）	認知症サポーター養成講座（未受講者のみ）
12月23日（火）	認知症の人とのコミュニケーション
1月 6日（火）	A C P（あらかじめのケア計画）、介護家族 看取り経験について
1月 8日（木）	成年後見・地域福祉権利擁護事業
1月13日（火）	災害時の要援護者対策
1月15日（木）	地域の居場所について
1月22日（木）	振り返り・修了式

※ 福祉の各分野のエキスパートを講師にお招きしています。詳細はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先

国立市 健康福祉部 高齢者支援課 地域包括支援センター
☎042-576-2123（直通）