



健康や介護など高齢期に役立つ講座が無料

県民いきいき講座 参加者募集

1. 背景

社会福祉法人高知県社会福祉協議会では、県民を対象に介護知識・介護技術の普及及び高齢期をより良く暮らすために必要な知識を習得していただくため『県民いきいき講座』を開催しています。

講座は、高知県立ふくし交流プラザ及び各地域にて実施しており、毎年延べ 500 名程度の参加者が様々な講座を受講されています。

2. プラザでの開催日時及び内容

詳細は、

家庭介護基礎講座：全 2 講座

介護の基本的な知識や実際の介護方法等を学びます。

高齢期知っとく講座：全 10 講座

高齢期を健康かつ安心に過ごすためのヒントとなる講座になっています。

※一部講座で高知家健康パスポートポイント付与対象となるものがあります。

○開催日時：別添「令和 7 年度県民いきいき講座」のチラシをご覧ください。

○開催場所：高知県立ふくし交流プラザ（高知市朝倉戊 375-1）駐車場 200 台あり

○受講料：無料

○申込受付：令和 7 年 8 月 29 日（金）9:00～

※電話、FAX、QR コードのいずれかにて事前の申込が必要です。

※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。

3. 今後の展開

各地域においても 11 月頃から来年 3 月にかけて講座の開催を予定しており、県域にわたって高齢期をより良く暮らすために必要な知識を習得していただくよう取り組みます。

こちらの QR コードから
お申込みできます。



【お問い合わせ先】

社会福祉法人高知県社会福祉協議会

いきいきライフ推進課（担当：中岡）

TEL：088-844-9054 E-mail：ikigai@pippikochi.or.jp

HP：<https://www.kochiken-shakyo.or.jp/>

<https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>（生きがいネット）

令和 7 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 8月29日(金) 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 ⑤のみ2階
2階高齢者能力開発室 スポーツ室

1 自宅のバリアフリー化

9月9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。

2 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～

9月19日(金) 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。

3 フレイル予防 ～高齢期を健康に過ごすために～

9月25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。

4 高齢期の食事と健康

9月30日(火) 13:30～15:00

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。

5 太極拳体験教室

10月3日(金) 13:30～15:00

深い呼吸に合わせ、柔らかな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。

6 加齢による耳の変化と対策

10月9日(木) 13:30～15:00

加齢に伴い生じる耳の聞こえにくさ等の症状についてのメカニズムや対応策について、学びます。

7 介護保険施設の利用

10月24日(金) 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。

8 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～

11月6日(木) 10:00～11:30

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。

9 加齢に伴う目の現象について

11月15日(土) 15:00～16:30

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。

10 遺言と相続について

11月21日(金) 10:00～11:30

自分の想いを伝える遺言のことなどについて学びます。

講座③④⑤⑥⑨は、高知家健康パスポートポイント付与対象です。講座③⑤は、タオル、水分、加えて⑤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。

家庭介護 基礎講座

介護の基本的な知識や技術を学べます。(受講料無料)

会場：県立ふくし交流プラザ
2階高齢者能力開発室

1 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～

10月14日(火) 13:30～15:30

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。

2 介護の負担軽減について ～ノーリフティングから学ぶ～

10月30日(木) 10:00～11:30

車いすやベッド、トイレへの移り方、座位等のポジショ
ニング、床ずれ予防等、介護の負担軽減法について学びます。

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～



約900点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

購入やレンタルを検討中で県内在住の方へ、最長2週間試用貸出もしています。
販売はしていませんが、販売先や住宅改修の相談先等を紹介させていただきます。
ぜひお越しください♪

相 談

介護で相談する所が分からない、介護保険の内容を知りたいなど介護に関する相談なども
承っております。

来館・電話で対応させていただきます。オンライン相談もできます。

福祉用具展示コーナーのお問い合わせ・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

