

福岡市 2026年度版

ゆる～く備える親の介護講座

「仕事と介護の両立」と「親と自分自身の介護予防」について



福岡市では、高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で自立した生活を安心して続けることができる「地域包括ケア」の取組みを進めています。

この取組みのひとつとして、下記の通り、働き世代の方を対象とした企業・団体向け出張セミナー「ゆる～く備える親の介護講座」（「仕事と介護の両立」と「親と自分自身の介護予防」について）の開催と、どなたでもご覧いただけるよう、講座のダイジェスト版を動画配信いたします。

企業団体向け セミナー

◆ **実施期間**：2026年6月～2027年3月

◆ **対象**：

- ・福岡市内の企業
- ・主に40～50歳代の方が属する概ね20名以上の福岡市内の団体

◆ **セミナー内容**：

- 【第1部】介護と上手に付き合うための4つの極意
- 【第2部】今日からできる介護予防

◆ **講師**：介護支援専門員・理学療法士・看護師等の医療・介護現場の専門職員

- ※対面又はオンライン（Zoom）で行います。ご都合がよい方法をご選択ください。
- ※セミナーは2部構成で所要時間は90～120分です（時間をご相談に応じます）。
- ※「福岡市働く人の介護サポートセンター」の出張相談会もセットで実施できます。
- ※申し込み方法は裏面をご覧ください。



個人で受講（動画配信）コース

福岡市のホームページに掲載しているダイジェスト版講座の動画をご視聴ください。

◆ **公開期間**：2026年7月1日（水）～2027年3月31日（水）

◆ **講座内容**：

【第1部】介護と上手に付き合うための4つの極意

講師：看護師 猿渡 祐子 氏

【第2部】今日からできる介護予防

講師：作業療法士 黒木 勝仁 氏

【スクワット解説動画】効果的に行うポイントや注意点等

講師：理学療法士 緒方 剛 氏

◆ **動画時間**：それぞれ約10～20分程度

◆ **視聴方法**：福岡市のホームページから視聴できます

- ※ 通信料は、受講者負担となりますのでご了承ください
- ※ 視聴後には、アンケートの回答にご協力ください。



福岡市 ゆる～く備える親の介護講座



ホームページは
こちら



企業・団体向けセミナー 受講までの流れのご案内

1. 以下の(1)、(2)のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) Email に下記 ①～⑦ までの内容を記載し、送信してください。

①貴社(団体)名	
②所属部署等	
③ご担当者名	
④連絡先	TEL:
	FAX:
	Email:
⑤開催希望時期	
⑥受講予定人数	
⑦その他(連絡方法の希望等)	

(2) Email でのお申し込みが難しい場合は、上記①～⑦までの内容を記入の上、FAX にてお申し込みください(FAX 番号の間違いないようご注意ください)。

- お申し込みを確認でき次第、内容についての打ち合わせを行うため、事務局よりメール又はお電話をさせていただきます。
※連絡方法についてご希望があれば、⑦その他の欄にご記入ください
- 打ち合わせ終了後、対面又はオンライン(Zoom)にて、講座を開催します。
- 講座終了後、アンケートの記入・送信をお願いします。(アンケート URL は事前に送信いたします)

※お預かりした個人情報は、各種連絡・お問い合わせ対応・講座の運営業務に利用し、その他の目的では利用致しません。

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人ふくおか福祉サービス協会 講座事務局 長谷川・岩田 宛

Email : kouzajimukyoku@fukuwel.or.jp

TEL : 092-731-0071 FAX : 092-731-5361

【主催】 福岡市 (福祉局生活福祉部地域包括ケア推進課)