

日時 (2026)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
3月2日 (月) 13:30~15:30	レクリエーションで 心も体も元気になりましょう!	同じゲームを支援しても、リーダーによって参加者の盛り上がり具合が違うのを体験したことはありませんか?それにはちょっとしたコツがあるのです。レクリエーションの進め方やゲームの展開方法などを学び、心も体も元気になるレクリエーションの技術を身につけて、支援者も参加者も共に楽しめるようになりますように! *実技あり *動きやすい服装でお越しください。(スカート不可)	愛媛県レクリエーション協会 久保田 加寿美	15名	無料※	2/9 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月4日 (水) 13:30~15:30	腸内環境と健康長寿	近年の研究により、腸は心身の健康に大きく関わっていることが分かってきました。また、腸内細菌と脳の関連も指摘され、良好な腸内環境を保つことは認知症予防に寄与する可能性があると言われています。健康長寿を目指すために、この講座で腸内細菌の働きと腸内環境の整え方について学んでみませんか? *会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 *オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	矢野内科クリニック 矢野 哲郎	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/12 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月7日 (土) 9:30~16:30	行動観察方式 (AOS) 活用研修	認知症になっても、的確なサポートがあれば、混乱することなく、穏やかに暮らすことが出来ます。そのためには、ご本人の日常生活における行動や態度などを、きちんとチェックして、認知機能や症状の程度を評価する必要があります。この行動観察方式 (AOS) を学ぶことにより、きちんとした評価基準ができます。その結果をもとに、認知症の方の戸惑いを理解し、より良い介護につなげましょう。 *昼食は各自で用意	認知症サポーター キャラバン作業部会 近藤 誠	20名	1,650円 (テキスト代) ※	2/9 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月12日 (木) 13:30~15:30	からだ楽笑コンディショニング ~骨盤底筋トレーニングで 体の底力を上げよう~	人が本来持っている、基本の身体機能を取り戻せば、全てのヒトの身体は快適に機能し、驚くほど身体が変わります。今回は、超~楽々コアトレーニングと骨盤底筋に焦点を当て、座位で体幹を整える目からウロコの笑って出来る超簡単エクササイズを紹介いたします。自分自身は勿論、高齢者の現場でも即日使える内容です。(※コンディショニングとは「調整する」「整える」と言う事です。) *実技あり *動きやすい服装でお越しください。(スカート不可) *持参物: フェイスタオル2枚	株式会社グリーンダイヤ 川口 みどり	15名	無料※	2/19 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月16日 (月) 13:30~15:30	笑いは健康と元気の秘訣 ~笑いヨガ&みんなの認知症予防ゲーム~	えひめ笑いヨガ協会は『日々笑って元気に!』をモットーに地域の健康・笑顔づくりのサポートができればと活動しております。一緒に笑う健康法を体験しませんか。また、「みんなの認知症予防ゲーム」の目的は認知症の予防と改善です。20種目の認知症予防プログラムからなるゲーム療法です。皆さまのご受講をお待ちしております。 *実技あり 動きやすい服装で	えひめ笑いヨガ協会 & NPOLT認知症予防 わらびの教室 丹下 隆清	20名	無料※	2/24 (水)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月18日 (水) 14:00~16:00	出張研修 in 東予 おむつとパッドの選び方	介護を行う中で、おむつや尿取りパッドは今や必須アイテムとなっているのではないのでしょうか?しかし、正しい知識を持って使えていないことにより、横漏れやスキントラブルの問題がかなり大きくなっています。この講座ではおむつや尿取りパッドの仕組みや、サイズの合わせ方、選び方をお伝えします。	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	30名	無料	2/25 (水)	新居浜市立女性 総合センター (新居浜市内町 4丁目4-19)
3月19日 (木) 13:30~15:30	知っておきたい災害時の口腔ケア	災害時には、多くの方がストレスや不安に直面するとともに、水や物資の不足により、口腔ケアが困難になることが少なくありません。このような状況下では、口腔内の状態が急速に悪化してしまうことがあり、特に高齢者の場合、口腔内の悪化が健康に深刻なリスクを生じさせます。今回は、災害時の口腔ケアの重要性と歯ブラシがない場合のケアの方法についてお話しいただきます。 *会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 *オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛媛県歯科医師会 是澤 政勝	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/26 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
3月23日 (月) 13:30~15:30	生き活きた暮らしを 支える介護のあり方	介護の役割は生活支援と言われますが、単なる生活支援だけで良いのでしょうか?「生」と「活」の間に「き」という送り仮名を入れると「生き活き」になります。介護の役割に、この「生き活き」を入れることによって、介護する時のやりがいが増えます。では、どうすれば生き活きしてもらえる介護になるでしょう。この研修で、事例を含めてその方法をお話しします。 *会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 *オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/2 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)

## ※ ご参加される方へのお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただけますようお願い申し上げます。

## ★ ご注意&amp;ご案内 ★

- 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室(モニター視聴)10名の内訳となります。
- 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- 当選された方(受講いただける方)に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/>でご確認ください。

※駐車場を利用される方は、駐車料金  
[1講座300円]が必要です。

お申込みは  
こちらから



みんなが学ぼう介護のいろは

愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721

FAX: 089-914-0732

日時(2026)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
4月8日(水) 13:30~15:30	楽しんで介護をしませんか? ~手抜き介護のススメ~	在宅や事業所で介護を行っている皆さん!「介護は大変・・・!」と感じられていませんか?たしかに介護は大変な部分もあります。介護は長期戦となる場合が多いです。介護する側が疲れ果てては何にもなりません、この講座ではいかに手抜き介護を行うのかを提案します。 【同一内容の研修を4月15日(水)に南予会場で、5月20日(水)に東予会場で実施します。】	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	20名	無料※	3/18(水)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
4月10日(金) 13:30~15:30	「尊厳ある看取り」を考える	時代や制度が変わっても人が死ぬことは避けられません。「死」とは「生」と同じように個性の強いものです。それぞれの人が悔いのない死を迎えるために、どのように支えていけばよいか一緒に考えてみませんか。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	株式会社 響 井上 和弘	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/19(木)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
4月14日(火) 13:30~15:30	アンガーマネジメントの基本 ~怒りの感情との上手な付き合い方~	介護・職場・家庭のストレスでしょっちゅうイライラする…そんなストレス・イライラにまつわるお悩みはありませんか?心が少しでも楽になるようこの講座でアンガーマネジメント(怒り・イライラとの上手な付き合い方)のイロハを学んでみませんか? * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 石井 真奈	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/24(火)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
4月15日(水) 14:00~16:00	出張研修 in 南予 楽しんで介護をしませんか? ~手抜き介護のススメ~	在宅や事業所で介護を行っている皆さん!「介護は大変・・・!」と感じられていませんか?たしかに介護は大変な部分もあります。介護は長期戦となる場合が多いです。介護する側が疲れ果てては何にもなりません、この講座ではいかに手抜き介護を行うのかを提案します。 【同一内容の研修を4月8日(水)に研修センターで、5月20日(水)に東予会場で実施します。】	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	30名	無料	3/25(水)	卯之町駅前複合施設 ゆるりあん (西予市宇和町 卯之町3丁目 435-1)
4月21日(火) 13:30~15:30	生活習慣に着目した認知症の介護	認知症の方も日々の暮らしの中で習慣にしていることがあります。それなのに、その生活習慣を無視して、介護する側の都合で認知症の方を振り回している人を見かけることがあります。この講座で、認知症の介護で生活習慣に着目する意味を一緒に考えてみましょう。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/31(火)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
4月24日(金) 13:30~15:30	より良い人生を送るために ~エンディングノートで見えてくるもの~	人は何歳くらいから「自分の人生」について考えるのでしょうか?若者が「自分の将来」として夢や希望を語る時、その中に老後のことはおそらく入らないでしょう。老後は「人生」を考えたときから登場します。これからの日々も含めて人生というなら、その日々が少しでもより良く過ごせるようにしたいと思いませんか? * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	認知症介護指導者 森川 隆	会場 30名 オンライン 30名	無料※	4/3(金)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
4月28日(火) 13:30~15:30	レクリエーションで 心も身体も健康に!	みんなで集まって笑い合える日々が戻ってきました。その集まりがより楽しいものになるように、新しいレクリエーションを学びにいらっしやいませんか?サロンにも、介護現場にも、すぐに役立つプログラムがたくさんあります。ぜひお誘い合わせのうえ、お越しください。 *実技あり *動きやすい服装で	愛媛県レクリエーション協会 松木 紀子	15名	無料※	4/7(火)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)

※ ご参加される方へのお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。

★ ご注意&ご案内 ★

- ① 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室(モニター視聴)10名の内訳となります。
- ② 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- ③ 当選された方(受講いただける方)に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接当センターまでお問い合わせ下さい。
- ④ オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- ⑤ 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/>でご確認ください。

※駐車場を利用される方は、駐車料金 [1講座300円]が必要です。

お申込みは  
こちらから



みんなで学ぼう介護のいろは

愛ケア(愛媛県在宅介護研修センター)

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

日時(2026)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
5月13日(水) 13:30~16:30	入浴介助研修 ~普通のお風呂に入るための入浴介助方法~	加齢や病氣・ケガなどで脚力が弱ったり、身体がご不自由になったりすると、今までの浴槽に入ることを断念して、機械を利用する方向へ行きがちです。でも、この入浴セミナーでお伝えする介助法を使えば、まだまだご自宅での入浴が可能な場合もあります。機械のお風呂が無い施設の方々も、ぜひ参加してください。 * 実技あり 動きやすい服装で * お湯を張った浴槽に肩まで浸かって入浴ケアの実習を行います。 * 持参物: 入浴できる衣類(Tシャツ・短パン・水着等)・着替え ・バスタオル・上靴	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	10名	無料※	4/22(水)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
5月14日(木) 13:30~15:30	脳卒中後遺症とパーキンソン病の介護 ~目に見える不自由さと、見えない不自由さ~	手足が普通に動くありがたさを、私たちは日頃あまり意識をしていません。でも脳卒中(脳血管障害)の後遺症で、半身の手足がマヒしたらと考えれば、その不自由さは想像できます。ただその不自由さは、手足の動きだけではなく、私たちに見えないところにもあるのです。そしてそれを知っておくことは、介護をする上でとても大事なことです。併せて、なかなか理解が難しいパーキンソン病の症状についても学んでみましょう。 * 会場参加とオンライン(Zoom)参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	4/23(木)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
5月20日(水) 14:00~16:00	出張研修 in 東予 楽しく介護をしませんか? ~手抜き介護のススメ~	在宅や事業所で介護を行っている皆さん!「介護は大変・・・!」と感じられていませんか?たしかに介護は大変な部分もあります。介護は長期戦となる場合が多いです。介護する側が疲れ果てては何にもなりません、この講座ではいかに手抜き介護を行うのかを提案します。 【同一内容の研修を4月8日(水)に研修センターで、4月15日(水)に南予会場で実施します。】	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	30名	無料	4/30(木)	新居浜市立女性 総合センター (新居浜市庄内町 4丁目4-19)
5月22日(金) 13:30~15:30	若年性認知症の方に寄り添う	18歳以上65歳未満で認知症を発症した場合、「若年性認知症」とされます。社会で活躍中の年齢で発症するので、若年性認知症の方が抱える課題は、複合的で、様々な要因が絡み合っているものが多いと言われています。若年性認知症の方に適した支援と、寄り添い方について、この研修で教えていただきましょう。 * 会場参加とオンライン(Zoom)参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	社会福祉法人 慈光会 愛媛県若年性認知症 支援コーディネーター 横田 麻弥	会場 30名 オンライン 30名	無料※	5/1(金)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
5月25日(月) 13:30~15:30	認知症の理解と予防法	「認知症には、なりたくない」と誰も思いますが、「認知症の主たる原因は、長生きである」と言われてしまうと、その対応策に困ってしまいます。ただ、長生きをされている方の全員が認知症になっているわけではないということに、一縷の望みはありそうです。この講座で認知症を理解し、予防法を学んでいただければ、その望みに近づくことが出来ると思います。奮ってご参加ください。 * 体験あり 動きやすい服装で(スカート不可)	公益社団法人 愛媛県作業療法士会 塩崎 定義	20名	無料※	5/1(金)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
5月27日(水) 13:30~15:30	高齢者の異常を早期発見するポイント	高齢者の健康は、とても微妙なバランスを保っています。そのバランスが崩れたとき、どのような対応が出来るかで、その後の生活が大きく変わる場合があります。「何か変!」「何かいつもと違う」と感じる力があるのは、いつも傍にいる人だからこそです。それを感じ取る力をレベルアップし、その後どうすればいいかを学びましょう。 * 会場参加とオンライン(Zoom)参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	日本赤十字社 愛媛県支部 小池 智美	会場 30名 オンライン 30名	無料※	5/7(木)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)
5月29日(金) 13:30~15:30	レッツ!! 遊びりテーション	遊びの要素とリハビリテーションの要素を組み合わせた“遊びりテーション”。レクリエーションとの違いは、楽しむだけではなくその効果は生活ケアと一体になっていることです。生活ケアに必要な機能を遊びりテーションで持続に持って行く、さらに遊びりテーションで得た元気(活気)をよりよい生活ケアに繋げていくことが目的なのです。楽しみながら体を動かす、そして大笑いする、人にとって大切な要素満杯です!! * 動きやすい服装で * 脱水予防のため、飲料を持参	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	20名	無料※	5/8(金)	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)

※ ご参加される方へのお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。

★ ご注意&amp;ご案内 ★

- ① 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室(モニター視聴)10名の内訳となります。
- ② 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- ③ 当選された方(受講いただける方)に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- ④ オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- ⑤ 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/>でご確認ください。

※駐車場を利用される方は、駐車料金  
[1講座300円]が必要です。お申込みは  
こちらから

みんなで学ぼう介護のいろは

愛ケア(愛媛県在宅介護研修センター)

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721

FAX: 089-914-0732