

認知症サポーター 養成講座



認知症 について 知ろう!

無料

この講座は、認知症の症状、接し方や相談先などについて、映画を通して学ぶ講座です。誰にでも起こりうる認知症、正しく理解するために、参加してみませんか。

対象 鎌倉市在住または在勤の方

| 日時 | 会場 | 申込開始日 |
|----------------------|------------------------|---------|
| 6/25(木) 10:00~11:30 | 大船学習センター 3階 第1集会室 | 5/1(金) |
| 10/7(水) 13:30~15:00 | 腰越学習センター 2階 第3集会室 | 9/1(火) |
| 12/11(金) 13:30~15:00 | たまなわ交流センター 2階 第3集会室 | 11/2(月) |
| 2/9(火) 13:30~15:00 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 1/4(月) |

認知症サポーター ステップアップ講座



【かまくらシニア健康大学・公開講座】 「認知症にやさしい地域社会をめざして～ともに歩む～」

日時: 9/15(火) 13:30~15:00

講師: 稲富 正治 氏

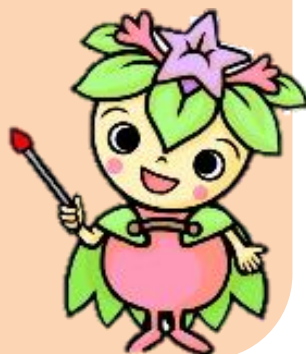
(川崎こころのケアセンターセンター長 公認心理師・臨床心理士)

原 朝子 氏

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部)

会場: 鎌倉生涯学習センターホール

申込開始日: 8/3(月)



鎌倉市シニアのための健康講座

2026年度

申込・問合せ 鎌倉市介護保険課 ☎ 0467-61-3977



全て「予約制」です!

対象 鎌倉市民の方

無料

かまくらシニア健康大学

※ 開場は、開会の15分前です。

| 日時 | 会場 | 内容・講師 | 申込開始日 |
|-------------------------|---------------------------------|---|-------------|
| 5/20(水) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「今注目のリエイブルメント ～いくつになっても『できる』自分であるために～」 講師: 笹井 浩行 氏 (地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター) | 4/1 (水) |
| 6/23(火) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「からだと心を整える姿勢と歩き方 ～日常をエクササイズに～」 講師: 我妻 啓子 氏 (株式会社 WALK&WALK 代表) | 5/1 (金) |
| 7/4(土) 10:00~11:30 | トレーニングスタジオ 長谷 (長谷2-10-41) | 「すこやかコグニサイズ ～脳とからだを楽しく同時に鍛えよう～」 講師: 西 洋介 氏 (トレーニングスタジオ長谷 スポーツトレーナー・介護福祉士) | 6/1 (月) |
| 9/15(火) 13:30~15:00 | 鎌倉生涯学習センター ホール | 【公開講座】「認知症にやさしい地域社会をめざして ～ともに歩む～」 講師: 稲富 正治 氏 (川崎こころのケアセンターセンター長 公認心理師・臨床心理士) 原 朝子 氏 (公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部) | 8/3 (月) |
| 10/15(木) 10:00~11:30 | 腰越学習センター 地下1階 第4集会室 | 「転ばぬ先の杖! ～転ばないための体づくり～」 講師: 林 秀卓 氏 (株式会社アシスタンス 介護予防主任運動指導員) | 9/1 (火) |
| 11/17(火) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「知って安心! 災害時にも大切なお口のケア」 講師: 宮木 太郎 氏 (鎌倉市歯科医師会 鎌倉大町歯科 歯科医師) | 10/1 (木) |
| 12/10(木) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「冬場も安心してお風呂に入りたい! ～寒暖差と血圧の関係～」 講師: 辻山 美菜子 氏 (湘南鎌倉総合病院 救命救急センター 医師) 鎌倉市消防本部 救急救命士 | 11/2 (月) |
| 1/20(水) 10:00~11:30 | たまなわ交流センター 2階 第3集会室 | 「シニア世代の食事健康法 ～メタボ予防からのシフトチェンジ!～」 講師: 藤谷 朝実 氏 (済生会横浜市東部病院 管理栄養士) | 12/1 (火) |
| 2/16(火) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「聞こえの変化と上手に付き合う ～高齢期に起こりがちな難聴の理解と対策～」 講師: 清水 宗平 氏 (横浜鶴見リハビリテーション病院 言語聴覚士) | 1/4 (月) |
| 3/2(火) 10:00~11:30 | 深沢学習センター 3階 第6集会室 | 「すまいるミュージック～音楽の力で心もからだも健康に～」 講師: 堀越 美和 氏 (すまいるミュージック・ドア 音楽療法士) | 2/1 (月) |