

日時 (2026)	研 修 名	内 容	講 師	定員	実 費	受付締切日	会 場
2月2日 (月) 13:30 ~ 15:30	すべての人が、誇りを失わず、 生涯を全うできる社会へ ～愛南町の地域づくりにおける試行錯誤より～	この研修のタイトルは、誰もが目指したい方向を示しています。しかし、いざ実現しようとすると、それがなかなか難しいです。愛南町で取り組んでこられた試行錯誤の事例から、実現への糸口を学ばせていただきます。 * 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	公益財団法人 正光会 御荘診療所 NPO法人 ハートinハート なんぐん市場 長野 敏宏	会場 30名 オンライン 30名	無料※	1/13 (火)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月5日 (木) 13:30 ~ 15:30	生活の中で支える安らかな最期	病院で亡くなる方が多数を占める中、最近では徐々に生活の場で最期を迎えたいというご希望が増えてきました。「住み慣れた場所で最期を迎えたい」、「最後まで自分らしく好きに過ごしたい」などが主な理由です。このご希望を実現するためには、どのように支えたらよいのでしょうか。この講座で、病院で迎える最期と比較しながら、一緒に考えましょう。 * 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	高齢者総合福祉施設 ていれぎ荘 高齢者福祉施設 味酒野ていれぎ荘 窪田 里美	会場 30名 オンライン 30名	無料※	1/15 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月12日 (木) 10:00 ~ 15:00	介護実技講座 ～生活リハビリで重度化予防～	「生活行為に優る訓練なし」と言います。身体介護が必要になっても、残された機能を、ご自身の生活に使うてもらいましょう。そのためには、介護するときにどのように手を貸したら良いかを学ぶ必要があります。正しい介助は重度化予防に繋がります。ぜひ、この研修で習得してください。 *実技あり 動きやすい服装で (スカート不可)、上靴を持参 *昼食は各自で用意	合同会社 松本リハビリ研究所 松本 健史	20名	無料※	1/22 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月13日 (金) 10:00 ~ 15:00	生活リハビリの達人になろう！ ～介護実技ステップアップ講座～	介護には良し悪しがあります。良い介護とは、介護が必要になっても相手を受け身にせず、主体的に暮らすことを支える介護です。その実現に必要な生活リハビリ (運動学・解剖学をpushした介助や、元気の出るレク体操など) を学び、日々の介護に役立ててください。 *実技あり 動きやすい服装で (スカート不可)、上靴を持参 *昼食は各自で用意		20名	無料※	1/22 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月18日 (水) 14:00 ~ 16:00	出張研修 in 南予 おむつ・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	1/28 (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)
2月19日 (木) 13:30 ~ 15:30	災害食の選び方・備え方	各地で災害が起きるたびに、必要を感じる防災の備え。その中で欠かせないものが災害食です。何を選び、どのように備えたらよいかを学ぶ講座です。まず備えの第一はこの研修からということで、ぜひご参加ください。 * 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	松山短期大学 垣原 登志子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	1/29 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月24日 (火) 13:30 ~ 15:30	薬の基礎知識を学ぼう！	高齢者の多くは、何らかの薬を服用されています。かかりつけ医の処方で出された薬や、お店で買った薬など様々です。薬は病気を治したり、症状を軽減したりしますが、間違った飲み方をすると、本来の効果が得られないばかりか、体調に異変を生じることもあります。改めて薬と上手に付き合う方法とその注意点について学びましょう。 * 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	愛媛県薬剤師会 縄田 幸裕	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/3 (火)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
2月27日 (金) 13:30 ~ 16:30	こだわりの入浴セミナー ～普通のお風呂に入るための入浴介助方法～	加齢や病気・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でも、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※	2/6 (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＆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
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！ * 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 わらひの教室 丹下 隆清	20名	無料※	2/24 (火)	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 （新居浜市庄内町 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
4月8日 (水) 13:30～15:30	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の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、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とき、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。ぜひお問い合わせのうえ、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
コチラから

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