

介護者のリフレッシュ法

～こころの話しとヨガ～

平成30年 **7月3日(火) 13時～16時**
(受付12時30分～)

内容

- ・ ストレスとこころの話
- ・ ヨガの体験

やさしい動きと共に辛いマイナス感情を外に吐き出させ、心身を軽くしてストレスから解放させるヨガを体験します。

講師

コンフォール堀内

助産師 堀内 明美
先生



持ち物 : 汗ふき用タオル、飲み物(水分補給用)、
ヨガマットもしくはバスタオル、
5本指ソックス(冷え症の方のみ)

服装 : 体操のできる服装

参加費 : 無料

会場 : 山梨県立介護実習普及センター
介護実習室

申し込み : 電話またはFAX(裏面)にて
随時受付いたします

定員 : 30名



やさしい動きが特徴のヨガをやってみませんか?
体がかたくて心配な方も気軽にご参加ください♪

お問い合わせ・申し込み先

社会福祉法人 山梨県社会福祉協議会 山梨県立介護実習普及センター
〒400-0005 甲府市北新1-2-12 山梨県福祉プラザ1階
TEL:055-254-8680 FAX:055-254-8690



介護実習普及センター 行き
FAX:055-254-8690

平成30年度 テーマ別介護講座
「介護者のリフレッシュ法～こころの話とヨガ～」
申込FAX用紙

記入方法①～⑥をお書きください。

*⑥に関して、複数名で申し込まれるときは、代表者の連絡先をお書きください。

①参加者名	②年齢	③性別	④職種	⑤お住まいの市町村
例) 介護 太郎	30	男・女	一般・介護職	甲府市
		男・女	一般・介護職	
		男・女	一般・介護職	
		男・女	一般・介護職	
		男・女	一般・介護職	
		男・女	一般・介護職	

⑥ 連絡先 *複数名で申し込まれるときは代表者の連絡先をお書きください。

申込者名 又は代表者名	
電 話	
F A X	

*この介護講座は、主に一般向けの講座ですので、介護職関係の方はご承知の上お申し込みください。

*本申込書にご記入いただいた個人情報は、本事業の運用の目的外には使用いたしません。

お問い合わせ

山梨県立介護実習普及センター

〒400-0005甲府市北新1-2-12 山梨県福祉プラザ1階

TEL 055-254-8680 FAX 055-254-8690