

「福祉施設職員のための癒しのボディワーク」

～からだを変えて、こころを変えよう～

人が何かをする時には、こころとからだを緊張させることが必要ですが、ついついそれを持ち越してコリや痛みに変えてため込んでしまいます。

今回の講習では、ストレスの有無や自分の性格・行動の傾向を知り、実際にからだを動かして肩こりや腰痛、その他の緊張と向かいあって、それを緩和する技法を学びます。



日時 平成23年5月27日(金) 午後1時30分～5時

会場 大阪市社会福祉研修・情報センター 5階 大会議室

講師 金剛こころの健康研究所 所長 中尾 みどり

対象者 大阪市管轄の社会福祉施設職員

定員 50人 (先着順)

受講料 1,000円

申込方法 申込書に必要事項を記入し、FAXでお申し込みください。

申込締切日 4月28日(木)

5月13日(金)ごろに受講の可否を郵送により通知します。

(受講料は決定通知後、お振り込みください。)

申込・問合せ先 大阪市社会福祉研修・情報センター

〒557-0024 大阪市西成区出城 2-5-20

TEL(06)4392-8201/FAX(06)4392-8272 (担当:企画研修課 洲澤)



- JR環状線・大和路線「今宮」駅(西出口)から徒歩約10分
- 地下鉄四つ橋線「花園町」駅(2号出口)から徒歩約15分
- 市バス「長橋二丁目」バス停すぐ〔7系統(あべの橋～住吉西)、48A系統(なんば～地下鉄花園町～あべの橋)、赤バス:西成西ルート〕

施設/所属	施設・所属名	
	所在地 〒	
参加者 (1施設 3人まで)	ふりがな 名前	(職種)
	ふりがな 名前	(職種)
	ふりがな 名前	(職種)
備考	手話通訳・拡大文字の必要な方、車いすの方は備考欄にご記入ください。	

提供していただきました個人情報につきましては、名簿の作成・資料の送付等研修事業の運営のみに使用し、他の目的で使用したり、第三者へ提供したりすることはありません。