

平成24年度 第1回 健康管理講習会

追加募集

# 福祉の現場のための 癒しのポネイワーク

-からだを整えて、こころを癒しましょう-

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24年6月6日(水) 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** 大阪市内の福祉関係施設・事業所に勤務する方
- 定員** 50人(先着順)
- 受講料** 1,000円

**\*前回のアンケートより\***

- 自己性格を知り、普段のストレスや肩こりなどの身体的不調を、うまく緩和する方法を解りやすく学べたと思いました。
- 仕事上肩こりはつきものなので、これから実践して、気持ちよく仕事ができるようにしたい。
- 仕事に対する意欲が薄れがちだった原因が解った気がします。奥が深い講座でした。

**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** 5月16日(水)

5月23日(水)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 <http://www.wel-osaka.jp/>

〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

TEL(06)4392-8201/FAX(06)4392-8272 (担当：企画研修担当 畑野)

- 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)

▼FAX 06-4392-8272

事業所/所属	事業所・所属名	
	所在地 〒	
参加者 (1事業所 3人まで)	ふりがな	(職種)
	名前	
	ふりがな	(職種)
	名前	
備考	ふりがな	(職種)
	名前	

電話： FAX：

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。

このFAXは、WAM NET、大阪府介護サービス情報公表システム等の公開情報に基づいて関係事業所様あてにお送りしています。今後、FAXによる情報提供を希望されない場合は、お手数ですが、当センターまでご連絡ください。