

平成25年度 第1回 健康管理講習会

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-

お仕事で  
お疲れの  
あなたに。



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 6月14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 大阪市内の福祉関係事業所に勤務する方

定員 50人(先着順)

受講料 1,000円

下記の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13日(月)

\*5月25日頃に受講通知を郵送します。

(受講料は決定通知後、お振り込みください。)

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:企画研修担当 畑野)

\*前回のアンケートより\*

●心の健康を体から、という視点が  
今までの研修と違っていたのでビッ  
クリでした。

体の持っている力を使って今日運  
動をただで、体がとても楽にな  
り、心も本当に楽になりました。

●体の動かし方を意識することで、  
心の持ち方も変わるという事がわか  
り、非常に納得しました。

●自分の性格を知ること、どこに  
ストレスが溜まりやすいかを、わか  
りやすく教えていただきました。

申込方法

申込  
問合先

【健康管理講習会 申込書】 ▶▶ FAX (06) 4392-8272

所属名	所属名	
	所在地 〒	
	電話：	FAX：
参加者	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。