

介護者のリフレッシュ法

～こころの話とヨガ～

7月10日(金)9時30分～12時30分

(受付9時～)

- ・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

コンフォール堀内主宰

セラピスト 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：山梨県福祉プラザ4階 大ホール

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：20名

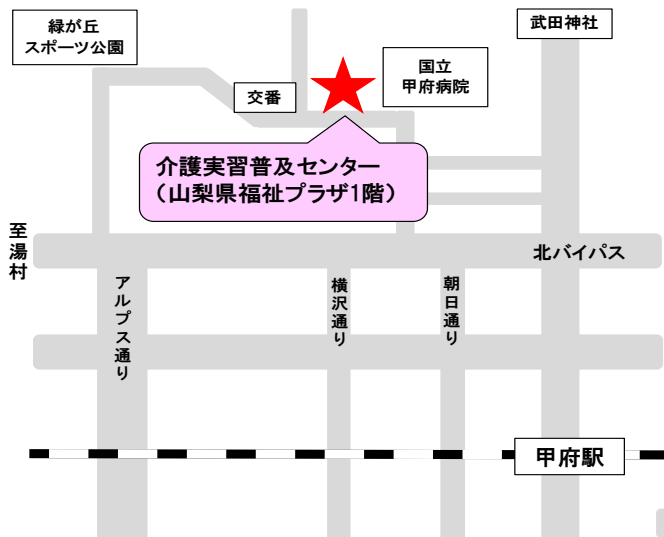
※新型コロナウイルス感染症の状況に伴い、開催を見送る場合もございますのでご承知おきください。

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



- 利用時間 午前9時～午後5時
- 閉館日 祝日と年末年始(12月29日～1月3日)
- 交通のご案内 JR甲府駅より山梨交通バス 塚原・上帯那・HANAZONO ホスピタル行き 「山梨県福祉プラザ」下車

第1駐車場

お車でお越しの方は、第1駐車場にお駐めください

裏面へ



介護実習普及センター 行き
FAX:055-254-8690

令和2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	

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。

*新型コロナウイルス感染症の状況に伴い、開催を見送る場合もございますのでご承知おきください。

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