会場・オンライン(zoom)同時開催

参加費　無料

令和３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～

10月13日(水)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

※新型コロナウイルス感染症の状況に伴い、開催を見送る
若しくは講座の内容を一部変更して行う場合もございますが
ご承知おきください。

◎持ち物(会場受講の方)◎
・汗ふき用タオル、飲み物(水分補給用)、ヨガマット若しくはバスタオル1枚
・5本指ソックス(冷え性の方のみ)
※実技があるので体操のできる服装でご参加ください

◎申し込み方法◎

【会　場　受　講】 電話またはFAX(裏面)、山梨県立介護実習普及センター
ホームページより随時受付します
会場：山梨県立介護実習普及センター介護実習室(定員30名)

【オンライン受講】 「山梨県立介護実習普及センター」ホームページより受付
「ZOOM」を使用したオンライン講座となります
詳しくはホームページをご覧ください

ホームページ
QRコード

オンライン講座受講時、注意事項
・受講者の皆様のインターネット環境が原因による参加・視聴環境等の問題に関しては対応いたしかねますので、ご了承ください
・配信された研修動画・資料の全部又は一部について転載、譲渡、複製、販売、ネット上へのアップロード、ファイル共有ソフトの利用などを禁じます

申込ＦＡＸ用紙（会場受講専用）

介護実習普及センター　行き
ＦＡＸ：055－254－8690

令和3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（会場受講専用）

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	

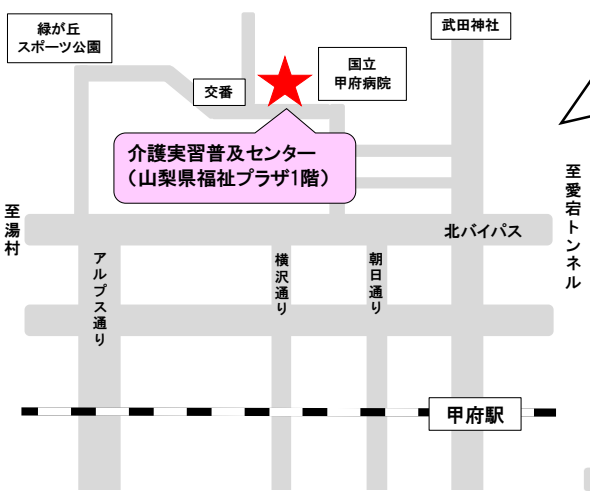
⑥　連　絡　先	＊複数名で申し込まれるときは代表者の連絡先をお書きください。
申込者名又は代表者名	
電　話	
ＦＡＸ	

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、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

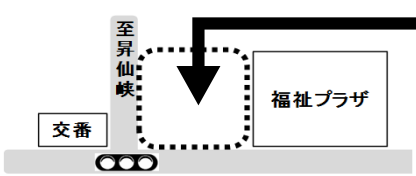
お問い合わせ

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

＊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。



●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