

【延期後開催のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により開催を延期しておりました研修会を下記の日程で開催することが決定いたしました。

八女筑後地区施設部会合同研修会

自分自身の 心と身体を知り

ご利用者へのより良いケアへ
～まずはケアをするあなたへのアプローチ～

好評につき
ヨガ研修
第2弾



研 修 内 容

日々のお仕事お疲れ様です。

今回の研修は前回のストレスケアに引き続き、ケアに当たる前の **自分自身のケア** を考えます。

呼吸法や筋膜リリースを振り返り、腰痛・肩こりに対しての痛みを緩和させるアプローチを講義と実際に身体に触れて感じ動いていく実技を取り入れて行っていきます。

自分の心と身体を知ること、ご利用者のケアに当たる時の視点も少し変わるのではないのでしょうか？

前回、参加できなかった方も気軽に参加してみてください。 **今回もZoomを使用したWEB研修になります。**

日 程 案 内

① **6月16日** 14:00～15:30

② **6月27日** 18:30～20:00

※両日ともに同じ内容となっておりますので、どちらか都合の良い日程でご参加ください

お願いとご案内

*準備していただくもの
椅子

動きやすく身体が触れやすい服装

*資料、ID、パスコードは
参加事業所へメールにて配布

*参加、不参加に限らず
別紙の参加用紙にて

必ず **5月28日** までに
FAXをお願いします

講 師 紹 介

松林由紀子先生 (YUKI * YOGA)

【作業療法士】【食育指導士】【ヨガインストラクター】【作業管理士】
長年、作業療法士として小児～高齢者のリハビリに携わっていた。

その後結婚し、
出産を経て夫の経営する整骨院併設の痩身サロンでダイエットプランナーとして
栄養学・心理学などから指導を行う。

仕事と子育ての忙しさで心の不安定さを感じていた中ヨガと出会う。

ヨガとの出会いで考え方や身体の変化を自ら体験する。

この感動と思いを多くの方と共有したい！とインストラクター取得に至る。

現在は、八女市でYUKI YOGAスタジオ主宰、スタジオでのレッスンをもちながら、
地域支援活動として障害者支援施設、放課後デイサービスでのヨガを担当する。



【連絡先】

特別養護老人ホームちくご船小屋

生活相談員

後藤 智

電話

0942-52-5505

FAX

0942-52-5536