

生き生きメンタルタフネス講座 2009/5/24sun



介護者のための 腰痛・肩こり予防

いつの間にか蓄積する疲労
～セルフケアのためのワークショップ～

講師：本多 慶吉

日々の活動の中で蓄積していく肉体的疲労。それを自分で簡単に気軽にケアできる方法を学んでいきます。

日時：5月24日(日) 開場13:20
13:30 ~ 16:30

会場：ティアラ江東 中会議室

東京都江東区住吉 2-28-36 TEL03-3635-5500

定員：50名(先着順)

参加費：3000円(会場費、テキスト、講師料、他諸経費)

ピンピンころり応援団員 NPOナルクの会員は500円引き

ワークショップの内容

1. 肩こり・腰痛の構造ってどんな？
2. 肩こり・腰痛の本当の原因って？
3. 皆さんの活動
4. 現場に答えはある
5. 生活習慣
6. ストレッチの意味
7. ストレッチに効果
8. 正しいやり方
9. ゆらゆらボール体操
10. こんなとき、どんなケアをしたらいい？
11. 明日からすぐできるフィジカルセルフケア
12. 「そうはいても…」という人のために
13. あなた自身のフィジカルケア

- ✓ 腰痛・肩こりに困っている
- ✓ 自分のケアに自信が持てない
- ✓ 自分の施設や家庭でのケアで大分ストレスがたまっている
- ✓ 家族が障害になって困っている
- ✓ ケアの仕事や人間関係にちょっと疲れてきている
- ✓ もっと介護している人と交流したい
- ✓ セルフケアを知って仕事へのモチベーションを取り戻したい
- ✓ 現場で役立つ実践を学びたい
- ✓ 正しいストレッチがどんなものか知りたい
- ✓ いつでもどこでも簡単にできるながら運動を知りたい

そんなあなたは・・・

腰痛・肩こり予防ワークショップにご参加下さい！！

今回はこちらのボールを使用
します



申し込み方法

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。

事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

メール info@ikiikigenki.com

お問い合わせ：主催 NPO 法人生き生き元気塾イベント事務局

介護者応援プロジェクト講座

肩こり腰痛の予防講座 講師:本多慶吉

ストレスによる様々な関節痛ケアの為の無理のない姿勢づくりや、正しいストレッチのやり方、ボールを使用した必要な筋力UPのためのゆらゆら体操、リラクゼーションストレッチを学びます。

次回予告

6月28日(日) コミュニケーションゲーム 講師:広瀬日美子 インプロワークス

自分ひとりで頑張っていませんか?

YES! AND! していく、受け入れられていく信頼性・協調性・自己開放感等を体感

時間:13:30~16:30 場所:ティアラ江東 定員:50名 参加費:3000円

インプロコミュニケーションゲーム

インプロは日本語では"即興"といわれ、Improvisation = インプロヴィゼーションを短くしたものです。仲間と協力しながら、自分を最大限に使って何が起こるか分からない"今この瞬間"を生き、頭で考えず感じたまま動いてみる。視野が広がったり、チームワークや協調性・信頼性・自己開放感や楽しさを体験できます。

今回、コミュニケーションゲームを中心に参加型のワークを行います。体感を通した色々な気づきがもらえます。

講師プロフィール

本多慶吉(ほんだけいきち)

プロフィール

NPO法人 生き生き元気塾

代表理事

健康運動指導士 精神保健福祉士

大手スポーツクラブで、勤務。

運動指導歴は約20年以上。

メンタルヘルスの会社にてリラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わり現在も企業の研修講師。

関東中央病院精神科にて集団精神療法、教職員復職リハビリ運動療法、退院後の患者さんにリハビリ

健康運動教室の運動指導、シニアの健康運動レクリエーション教室の講師を務める。

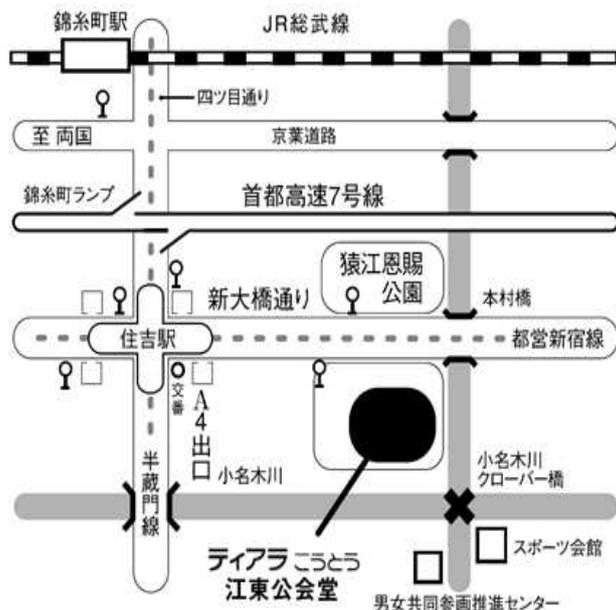
スポーツクラブ勤務後に就業したメンタルクリニックで、重度の認知症デイケアでの大変な介護現場を経験する。過重なストレス環境下にある介護する側の心と身体のケアの体制を整える必要性を痛感。また、要介護予備軍を予防できれば、介護する側の負担や医療費の高騰を防げる。そう強く考え、自分の経験の強みを最大限に活かした生き生き元気塾を設立。

心豊かに健康的な生活ができる高齢社会の創造に邁進中。

政策学校 NPO 法人一新塾 15、17 期生。運営スタッフ。TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。



会場地図 最寄駅 地下鉄 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「住吉」駅下車 A4 出口より徒歩4分



NPO法人 生き生き元気塾

<http://www.ikiikigenki.com>

申込書

氏名 _____

所属(会社名) _____

住所 _____

電話番号 _____

メールアドレス _____

ボール購入希望の方は をつけて下さい、
複数希望の方は個数をお願いします (1個¥1,000)

赤 ・ 青 ・ 黄 ・ 緑 (個)