

ココロとカラダの 健康メンテナンスセミナー

(※本セミナーは、再就職支援研修会の一環として実施するものです。)

介護現場への再就職に不安を感じている方必見!

その他の方も歓迎!

本セミナーでは、腰痛等になりにくい、業務の合間にできるストレッチや、セルフケアとして自分でおこなうことのできる運動を紹介します。

腰痛等の心身の不調を理由に、介護現場への再就職に対する不安を感じている方や、介護の現場でもう一度働きたいと考えている方など、この機会にぜひご参加ください!!

☆参加費無料（先着20名）

日時：令和2年12月2日（水）

13時30分～15時（受付13時～）

会場：ユーピーアールスタジアム（宇部市野球場）

第2トレーニング室（2階）

宇部市恩田町四丁目1番4号

うまだ よしこ
講師：馬田 義子 氏

◎ウォーキング
インストラクター
◎メディカルヨガ
トレーナー



持ち物：タオル（運動用の長い物、汗拭き用）各1枚

飲み物、マスク **※マスク着用にご協力ください。**

運動のできる服装、室内履きスニーカー等

☆「ヨガマット」は主催者で準備します。セミナー終了後はお持ち帰りください。

※新型コロナウイルス感染症が拡大した場合は、中止することがあります。

参加対象者

介護福祉士等届出登録者または求職登録者等
(いずれか、または両方に登録されている方が対象です。)

申込方法

裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、
来所、郵送、FAXのいずれかで、
山口県福祉人材センター宛にお申し込みください。