

介護福祉士等届出制度 再就職支援研修会

「ココロとカラダの健康メンテナンスセミナー」を実施しました！

12月2日（水）宇部市のユーピーアールスタジアム（2階トレーニング室）で、介護福祉士等届出登録をされている方、求職登録されている方を対象に、「ココロとカラダの健康メンテナンスセミナー」を行いました。

講師の馬田義子先生は、ウォーキングドクターのテューク更家氏に師事され、スポーツシューフィッターやメディカルヨガトレーナーなどの資格を持ち、山口市内を中心に活動されています。

今回のセミナーでは、介護の現場で働いている方や、これから働かれる方の心身の不安解消に、ストレッチや姿勢、靴ひもの結び方、ウォーキングの仕方などを教わりました。

先生のトークは面白く、ためになるお話もあり、参加者の方々の緊張もだんだんとほぐれて楽しい時間が過ごせました。自分の心と身体をメンテナンスできる、こういう機会を提供することも必要なことなのだと感じました。

それでは当日の様子をご報告いたします。



足指のストレッチ



姿勢



タオルを使ったストレッチ



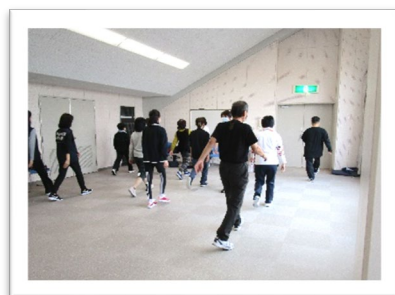
柔軟体操



靴ひもの結び方を伝授



テューク式ウォーキング



美しいウォーキング



美しい立ち方