

主催：一般社団法人 福井県介護福祉士会

ストレスケア

～自分自身のために アロマとハンドとフットケア入門～

☆☆ 研修内容 ☆☆

自分自身が感じるストレスは、氷山の一角です。「私は大丈夫!」と思っている間にセルフケアしましょう。日々の生活の中でストレスによる自律神経の乱れ、うつ不眠、入眠障害、イライラを感じていませんか。いつも動いてばかりで、あなたの身体は黙って悲鳴を上げています。「脳に届くセルフケア」を知って、仕事のストレスをあなたの活力に変えていきましょう。

日時と会場

福井会場：5月28日（火）福井県社会福祉センター 身障第2研修室

敦賀会場：7月17日（水）敦賀市生涯学習センター 研修室2

鯖江会場：11月12日（火）会場未定（決まり次第HPにアップします）

いずれも 13:30～16:30 （受付開始 13:00～）

受講料： 会員・賛助会員 2,000円 一般 4,000円

定員： 各会場 20名予定

講師： 一般社団法人 愛の手 西村 陽子 先生

※ 有資格者の方でなくても、受講可能です。

▼参加申し込み方法 FAXにてお申し込みください。 締切：各講座の10日前
受講決定通知を郵送いたします。同封する払込票にて
受講料をお振込みください。

申込書（FAX 受付用） FAX：0776-63-5869

ふりがな		会員・賛助会員・一般・入会希望	
氏名		受講会場	福井・敦賀・鯖江
書類送付先 住所	〒 自宅・勤務先（どちらかに○）	勤務先	
		TEL	

事務局 使用欄		
------------	--	--