要領様式第１号

研修プログラム一覧表　　**※研修の受付開始日：令和６年６月１日 から終了予定コマ数まで（15コマ実施予定）　申し込みは、お早めにお願いします。**

※研修実施期間：令和６年６月１０日（月）～令和６年１２月１３日（金）の期間内の日程でお申し込みください。

NO	研修名	研修内容	受付担当者名	連絡先TEL	連絡先Fax	対象者	時間数	研修可能時期（曜日、時間）	備考
1	知っていますか？ 老化の原因と対策 講師：中野昌子	老化の原因を知って食生活習慣について考えます。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	要相談　可能であれば8・9月	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
2	~~健康長寿のための 食生活・生活習慣とは 講師：中野昌子~~	~~健康長寿延伸のために知っておきたい食事や生活の習慣について考えます。~~	~~坂口　洋~~	~~026-241-0308 （代表）~~	~~026-241-0307~~	~~福祉関係施設 従事者等~~	~~90分~~	**2024年度　講師の都合により 休講となります。**	
3	熱中症予防 ～今できること～ 講師：中野昌子	日常生活の中で注意することや日頃から心がける熱中症の予防策について考えます。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	要相談　可能であれば8・9月	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
4	腰痛予防のためのストレッチと筋肉トレーニング 講師：小林詩子	介護従事者に多い腰痛予防のためのストレッチと筋肉トレーニングを紹介し、一緒に行います。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
5	ヨガで心を整えよう 講師：小林詩子	まずは自分の心を整え、公私ともに充実した毎日を過ごせるよう、心を整えるためのヨガを行います。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
6	身につけよう! 傾聴スキル 講師：坂口洋	ロールプレイを通じて傾聴スキルの基本を身につけるとともに、その基盤となるコミュニケーションの基礎理論を説明します。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
7	経験代謝と コミュニケーション 講師：坂口洋	会話がかみ合わないのはどうしてなのか？コミュニケーションを図る視点でロールプレイを交えて説明します。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
8	働きやすい環境をつくろう！ 若者世代の育て方 講師：坂口洋	若者（Ｚ世代）への理解を深め、世代間ギャップについて理解し雇用促進につなげよう。 ※受講対象：ミドル世代以上	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	90分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
9	無理のない軽運動あれこれ 講師：白金俊二	認知機能の維持には様々な方法がありますが運動は手っ取り早い方法の1つです。無理のない軽運動や脳トレを紹介します。	坂口　洋	026-241-0308 （代表）	026-241-0307	福祉関係施設 従事者等	91分	応相談	※実施期間 令和6年6月10日 ～12月13日迄
10									