

健康管理講座

1 会場及び期日

【鹿児島会場】
ホテルウェルビューかごしま
令和6年7月26日(金)

【南薩会場】
南九州市コミュニティセンター知覧文化会館
令和6年7月30日(火)

2 日 程 (13:00開講)

12:30	13:00	13:05	14:20	14:35	16:15	16:30
受付 (30分)	開講	講演 (75分)	休憩 (15分)	アロマセラピー講座(100分) 体幹バランス講座(100分)	閉講 アンケート記入	

3 内 容

(1) 講演 データヘルス計画に基づき、鹿児島支部の健康課題に関連した講演内容となっています。

演 題 「メンタルヘルスとストレスマネジメント」

講 師 公立学校共済組合九州中央病院

メンタルヘルスセンター長 河田 浩 氏 (鹿児島会場)

主任臨床心理士 高田 美穂子 氏 (南薩会場)

(2) 分科会 (アロマセラピー講座については教材費を徴収します。)

① アロマセラピー講座 「アロマセラピーでリラックス ～簡単！セルフハンドマッサージ～」
(教材費として、一人600円を当日受付にて徴収します。)

講 師 株式会社コルテーヌ 上野 智子 氏

アロマでセルフハンドマッサージをする方法を紹介します。

- ◎ ハンドマッサージの際、手元に敷くフェイスタオルを準備してください。
- ◎ マッサージオイルのお持ち帰りがあります。

② 体幹バランス講座 「身体のバランスを整える」

講 師 アーバン・ウェルネス・クラブ ERG インストラクター

姿勢チェックを行い、体軸を整える方法を紹介します。

- ◎ 横になる体勢が多くあります。背中に敷くヨガマット等(大きなタオル等)と汗ふき用のタオル及び飲物を準備してください。
- ◎ 運動ができる服装で参加してください(体育館シューズは不要です)。

こころと体のリフレッシュ講座

1 会場及び期日

【北薩会場】 ホテル オートリ 令和6年7月24日（水）	【大隅会場】 かのやグランドホテル 令和6年8月2日（金）	【鹿児島会場】 ホテルウェルビューかごしま 令和6年8月6日（火）
---	--	--

2 日 程

12:50	13:10	13:15		14:35	14:50		16:00	16:15
受付 (20分)	開講	講演 (80分)	休憩 (15分)	リラクゼーション運動(70分) リフレッシュ体験講座(70分)	閉講 アンケート記入			

3 内 容

(1) 講 演

演題「こころと体のリフレッシュ講座」

講師 公立学校共済組合九州中央病院 心療内科医長 早木 千絵 氏

- ◎ 筆記用具を準備してください。

(2) 分科会 （リフレッシュ体験講座については教材費を徴収します。）

① リラクゼーション運動 「脳と身体が活性化する PI（身体知能）コンディショニング」

講師 フィジカルアイプロジェクト 宮崎 優 氏

- ◎ 背中に敷くバスタオル等大きめのタオル（ヨガマットも可）と汗ふき用のタオル及び飲物を準備してください。
- ◎ 運動ができる服装で参加してください（裸足で行うため、室内用シューズは不要です。）。

② リフレッシュ体験講座 「やさしいコーヒー教室～ちょっとしたコツでドリップコーヒーはもっと美味しくなります～」 (教材費として、一人300円を当日受付にて徴収します。)

講師 珈琲いづみ 出水 和親 氏

- ◎ マグカップを準備してください。

介 護 講 座

1 会場及び期日

令和6年8月7日(水) (Aコース)	令和6年8月8日(木) (Bコース)	令和6年8月9日(金) (Cコース)	令和6年8月22日(木) (Dコース)	令和6年8月27日(火) (Eコース)
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

※ 会場は、全て「かごしま県民交流センター」です。複数のコースを受講することはできません。

2 日 程

9:30	9:55	10:00		12:00	13:00		16:00	16:15
受付 (25分)	開講	講義① (120分)	昼食 (60分)	講義② (180分)			閉講 アンケート記入	

3 内 容 (講師 鹿児島県介護実習・普及センター職員ほか)

- Aコース 「介護の心得と福祉用具の選び方」
- Bコース 「認知症の理解と身体のケア」
- Cコース 「感染症対策と排泄ケア」
- Dコース 「身体介助とポジショニングケア」
- Eコース 「食事の介助と口腔ケア」

4 その他

筆記用具を準備してください。

