

健康管理講座

1 会場及び期日

【鹿児島（鹿児島市）会場】 ホテルウェルビューかごしま 令和3年7月26日（月）	【南薩（指宿市）会場】 指宿ベイルズ HOTEL&SPA 令和3年7月27日（火）	【始良伊佐（霧島市）会場】 ホテル京セラ 令和3年7月28日（水）
---	--	--

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「免疫力を高める生活習慣」（人には身体を守る機能が備わっている）
 講師 公立学校共済組合九州中央病院 保健師 福岡 純子 氏

(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500円を当日受付にて徴収します。）

講師 株式会社コルテヌ 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 エルグ 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。）

介護講座

1 会場及び期日

令和3年8月4日（水） (Aコース)	令和3年8月5日（木） (Bコース)	令和3年8月6日（金） (Cコース)	令和3年8月18日（水） (Dコース)	令和3年8月19日（木） (Eコース)
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

※ 会場は、すべて「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 「食事の介助と口腔ケア」
- Eコース 「身体介助とポジショニングケア」

4 その他 筆記用具を準備してください。

こころと体のリフレッシュ講座

1 会場及び期日

【鹿屋会場】
 かのやグランドホテル
 令和3年8月18日(水)

【川内会場】
 川内ホテル
 令和3年8月25日(水)

【鹿児島会場】
 ホテルウェルビューかごしま
 令和2年8月27日(金)

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「教職員のメンタルヘルス(仮)」

講師 公立学校共済組合九州中央病院 心療内科部長 河田 浩 氏

(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

ア 鹿屋会場 講師 ERG 内村 加寿子 氏

イ 川内会場 講師 ERG 宮崎 優 氏

ウ 鹿児島会場 講師 チカバレスタジオ 福山 千香 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(体育館シューズは不要です。)

② リフレッシュ体験講座 「おうちで簡単!おいしいコーヒーのいれ方(仮)」

(教材費として、一人200円を当日受付にて徴収します。)

講師 ヴォアラ珈琲 井ノ上 達也 氏

◎マグカップを準備してください。

4 その他 筆記用具を準備してください。

ライフプランセミナー

1 会場及び期日

令和3年8月2日(月)
 (55歳~定年前) ①

令和3年8月19日(木)
 (50歳~54歳) ②

令和3年8月25日(水)
 (50歳未満) ③

※1 会場は、すべて「ホテルウェルビューかごしま」です。

※2 受講申込みにあたっては、対象の年齢区分と若干の年齢差があってもお申込みいただけます。

2 日 程

【1部:個別相談】 【2部:講義・演習】

9:50	10:00	12:00	12:50	13:20	13:25		14:35	14:50		16:00	16:10
受付 (10分)	個別相談 (120分)		受付 (30分)	開講 (5分)	講義・演習① (70分)		休憩 (15分)	講義・演習② (70分)		閉講 (10分)	

3 内 容

講義

① 演題『定年前と後の生活設計を立てるポイント(仮)』/講師 野村證券株式会社 職員

② 演題『50代前半の生活設計を立てるポイント(仮)』/講師 野村證券株式会社 職員

③ 演題『50歳未満の生活設計を立てるポイント(仮)』/講師 公益財団法人 生命保険文化センター 職員

4 その他

・個別相談を希望される方は**事前申込みが必要**となります。希望される方は申込書の「個別相談希望」欄に○を記入してください。個別相談の開始時刻は変更になる場合があります。・筆記用具を準備してください。