

## 仕事に負けない身体をつくろう！ 研修会（室蘭支部）開催要領

主催 公益社団法人 北海道看護協会

担当 公益社団法人 北海道看護協会室蘭支部

- 1 目的 質の高い看護を行うために、リラクゼーションの方法を理解し、ストレスマネジメントを機能させ、心身の健康を保持増進する
- 2 目標 (1)ピラティスによる看護師らしい良姿勢、美しい歩行姿勢を獲得する  
(2)日々の業務を含めた、生活における腰痛を防止する  
(3)マッサージにより簡単にできるセルフケアの習得
- 3 開催期間 令和4年 7月 2日（土）
- 4 応募期間 令和4年 5月 24日（火）～ 6月 7日（火）
- 5 開催場所 室蘭生涯学習センター・きらん  
室蘭市中島町2丁目22-1 TEL 0143-83-7750
- 6 定員 40名
- 7 受講対象 保健師・助産師・看護師・准看護師
- 8 受講料 会員：2,035円、非会員：5,060円 ※消費税含む
- 9 申込方法 申込書8を北海道看護協会にFAXしてください。
- 10 個人情報の取扱い 申込書で得た個人情報は、研修会に伴う書類作成・発送に利用します。また、研修会の事前課題等を講師に情報提供することがあります。研修受講履歴を会員専用ページ「キャリアナース」で会員本人が参照できるように、会員情報管理体制ナースシップへ連携するために利用します。
- 11 連絡先 〒003-0027 札幌市白石区本通17丁目北3番24号  
公益社団法人 北海道看護協会 総務部総務課 支部研修係  
TEL 011-863-6731 FAX 011-863-3204  
※欠席・遅刻等の連絡は、研修会前日までに上記に連絡してください。
- 12 その他 ・身体を動かす研修のため、動きやすい服装と運動靴での参加をお願いします。  
・感染拡大状況により、研修中止の可能性もありますので、ご了承下さい。
- 13 プログラム

時間	受付 (9:00~9:20)			12:00
	9:20	9:30		
7/2 (土)	受付	開講式 オリエンテーション	仕事に負けない身体をつくろう！（ピラティス・セルフマッサージ）  介護老人保健施設 北湯沢温泉いやしの郷 ファンクショナルローラーピラティス (FRP) マスタートレーナー 平野 慎太郎	閉講式