

研修会場

&

オンライン(Zoom)

同時開催!

愛媛県在宅介護研修センター 10月講座

介護ストレスのセルフケア

介護を行う上で感じるストレスには個人差がありますが、基本的な知識とスキルがあれば日々のセルフケアが可能になります。失くしたものと見つけたものを意識するグリーフケアや、怒りのコントロール、呼吸を整える演習などを交えた研修で実践的なストレス対処法を学びましょう。

※ 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択できます。

日時 2022年 10月25日(火) 13:30 ~ 15:30

場所 愛媛県在宅介護研修センター (松山市末町甲9-1)

定員 会場30名【20名 + 別室モニター視聴10名】・オンライン(Zoom)30名
[応募者多数の場合は、抽選にて受講者及び受講会場を決定いたします。]

対象 愛媛県民一般 (介護職等専門職の方も受講できます。)

実費 無料 (駐車場を利用される方は、駐車料金[1講座300円]が必要です。)

講師 臨床心理士・公認心理師 **溝淵 由理 先生**

申込方法 電話・FAX・ホームページから
(オンラインで参加の場合は、ホームページの専用フォームのみ)

申込締切 2022年10月4日(火) 午前9時まで受付



* 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、またはホームページでご確認ください。



“みんなで学ぼう介護のいろは”

＜お問い合わせ先＞
愛媛県在宅介護研修センター
(愛称: 愛ケア)

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732
(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>

- ◆有料駐車場有 (36台)
- ◆公共交通機関ご利用の際は…伊予鉄道バス 52番線「湯の山ニュータウン」行き「食場」バス停下車 徒歩 約3分

【当センターの周辺図】



受講申込票 (これは会場参加用の申込票です) 申込年月日 年 月 日

受講希望の講座名	介護ストレスのセルフケア	受講日	2022.10.25(火)
ふりがな		事業所名	
氏名		団体名	
		職業	
受講票送付先	(自宅・事業所) ※どちらかに○をつけてください	電話番号	
住所	〒		

☆以前に愛媛県在宅介護研修センターで研修を受講したことがありますか? (はい・いいえ)

- * 同一事業所から多数お申し込みの場合、申込票1枚につき2名以内のご記入をお願いいたします。
- * 講座受付終了後抽選し、当選された方(受講いただける方)には2週間以内に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込票にご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。