

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 9月講座

# 腰痛を予防しよう!

腰痛になると辛いですよね。痛みで仕事や運動に前向きに取り組めなくなってしまうので、腰痛にならないように予防したいものです。約85%は原因不明といわれる腰痛ですが、一定のメカニズムがあるといわれています。この講座で腰痛のメカニズムを理解し、腰痛を予防するための姿勢・ストレッチ・運動などを学んでみませんか。 **※ 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択できます。**

日時 2023年 9月27日 (水) 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20名【14名 + 別室モニター視聴6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 地域包括ケア推進部 担当理事 松岡 栄二郎 先生  
愛媛県リハビリテーション専門職協会 理事  
あらいぶ訪問看護リハビリステーション

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 2023年9月6日 (水) 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	腰痛を予防しよう!	受講日	2023.9.27 (水)
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。オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- \* 受講申込票にご記入いただいた個人情報、当センターが責任を持って管理いたします。