

実技  
講座

## からだ楽笑コンディショニング

## ～骨盤底筋トレーニングで体の底力を上げよう～

人が本来持っている、基本の身体機能を取り戻せば、全てのヒトの身体は快適に機能し、驚くほど身体が変わります。今回は、超～楽々コアトレーニングと骨盤底筋に焦点を当て、座位で体幹を整える目からウロコの笑って出来る超簡単エクササイズを紹介いたします。自分自身は勿論、高齢者の現場でも即日使える内容です。（※コンディショニングとは「調整する」「整える」と言う事です。）

\*実技あり \*動きやすい服装でお越しください。（スカート不可） \*持参物：フェイスタオル2枚

日時 2024年 3月21日（木） 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 15名 [応募者多数の場合は抽選にて受講者を決定いたします。]

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 生活習慣改善トレーナー 川口 みどり 先生

申込方法 電話・FAX・ホームページから

申込締切 2024年2月29日（木）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

申込年月日 年 月 日

受講希望の講座名	からだ楽笑コンディショニング ～骨盤底筋トレーニングで体の底力を上げよう～	受講日	2024.3.21（木）
ふりがな		事業所名 団体名	
氏名		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。