

**山口県訪問介護事業所連絡協議会**  
**第1回中央研修会**  
**「ストレッチ・腰痛解消～心と身体の改善について～」**  
**開催要項**

○ **趣 旨**

訪問介護員として働く中で、肩こりや腰痛等、体の不調を感じていませんか？  
体や脳は「真の声」や「訴え」を「痛み」「不調」という信号で伝えてきます。

この度の研修会では、末永整骨院の院長、末永成一氏を講師に迎え講義と実技により心と身体のバランスを整えて頂き、日頃、介護事業に従事されている職員の方達の心や身体の健康増進を目的としてこの研修会を企画しました。

○ **開催日時**

令和5年7月21日（金）  
（午後1時30分から午後4時30分まで）



○ **開催方法**

WEB会議システム（Zoom）によるライブ配信

○ **参加費（1事業所あたり）**

会員事業所 1,500円  
非会員事業所 7,500円

※なお、全国ホームヘルパー協議会の会員事業所であれば会員事業所価格で受講いただけます。

○ **主催**

山口県訪問介護事業所連絡協議会

— 講師紹介 —

末永整骨院

院長

末永成一氏

【資格】

日本ペップトーク普及協会、全国ブロック代表・認定講師  
保健体育教員免許  
足指インストラクター  
心理セラピスト  
JCCA 講師



## ○ 研修内容

- ペップトークとは
- 肩こり改善
- 座ったままできる運動
- 日常にできる体操
- 歩きながらできるストレッチ
- 一人でできるストレッチ
- その場でできるストレッチ
- 健康の豆知識

心と身体のストレッチ



座学+実技を取り入れた講義です。実際に、ストレッチ腰痛体操を行いますので、動きやすい服装で参加してください。

## ○ 用意するもの

スポーツタオル(バスタオル)、フェイスタオル  
筆記用具

## ○ 資料

研修会資料は、Zoomの招待メール送付時に御案内させていただくURLより各自ダウンロードお願いします。

## ○ 研修申込から受講までの流れ

山口県訪問介護事業所連絡協議会ホームページ (<https://yg-houkaikyou.jp/>) または下記のQRコード・URLから「参加申込フォーム」に必要事項を記入の上、申し込んでください。

参加申込フォームへの入力難しい場合は、別紙の「参加申込書」に必要事項を記入の上、下記申込宛先にFAX又は郵送にてお申込ください。

申込URL <https://forms.office.com/r/zRAXMWOkhh>

申込期限 令和5年7月7日(金)まで

【申込用QRコード】



## ○ 振込期限

令和5年7月7日(金)までに、下記口座へお振込みください。なお、請求書を御希望の方は、事務局まで御連絡ください。

【振込先】銀行名 山口銀行 県庁内支店  
口座番号 普通預金口座 No.63117  
口座名義 山口県訪問介護事業所連絡協議会 代表 永田 英一  
※振込手数料は、御負担ください。

○ 留意事項

- ① 受付は、午後1時から開始いたします。
- ② 「Zoom」の招待URLを指定のメールアドレスにお送りします。メールが届かない場合は、事務局まで御連絡ください。  
視聴のために使用するURL等は、本研修会に参加する方のみが利用可能です。URL等の再配布は禁止いたします。  
招待メール送付予定日 令和5年7月19日(水)
- ③ 参加費振込後のキャンセルは研修会資料等のデータ又は郵送での送付に代えさせていただきます。返金はいたしかねますので御了承ください。

○ 個人情報の取扱い

参加申込フォームに入力いただいた個人情報は、研修会の運営管理のみに使用させていただきます。

○ 申込み・問合せ先

請求書が必要な場合や、申込受付完了メール・Zoomの招待メールが届かない場合は、下記までご連絡ください。

山口県訪問介護事業所連絡協議会 事務局  
(社福)山口県社会福祉協議会 総務企画部 福祉振興班  
担当：嶋谷、立石  
〒753-0072 山口市大手町9番6号  
TEL：083-924-2799  
FAX：083-924-2798  
HPアドレス：<https://yg-houkaikyou.jp/>

