

平成30年度 広島市教育センター 研修実施要項

区分	研修番号	対象校種					受講対象	定員	研修日数	
申込	93	幼	小	中・中等前	高・中等後	特	教職員	70名	全日	半日
		○	○	○	○	○				1

メンタルヘルス研修(自分自身で行うストレスマネジメント)

主 催	広島市教育センター
主 題	自分自身で行うストレスマネジメント
ねらい	ストレスの対処方法やコントロール方法を知り、自己の心と体の健康管理に努めようとする意識をもつ。

第 1 日	日時	平成30年7月4日 (水)	受付開始時刻	研修開始時刻	会場	牛田公民館	
			14:00 より	14:30		所在地	広島市東区牛田新町一丁目8番3号
						連絡先	(082)223-3563【教育センター】
14:30 14:35 16:35 16:45	形態	内容			講師・指導者		
	開 講						
	講義 演習	自分自身で行うストレスマネジメント			株式会社メディカルフィットネスB-1 健康運動指導士 松本 直子		
	閉 講						
持ってくる物		・動きやすい服装(ジャージ等), 室内シューズ ・クリップボード(A4判のテキスト等にメモを取ったり, アンケートを記入したりする際に使用します。)					
注意事項		・演習の中で, 体を動かしてリラックスを感じる方法を行います。ジャージ等動きやすい服装で参加してください。 (更衣室を準備していますので, ご利用ください。) ・受講者用の駐車場は確保しておりませんので, 御留意ください。(公民館の駐車場は使用不可)					