

令和3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
申込	65	幼	小	中・中等前	高・中等後	特	教職員	20名
		○	○	○	○	○		

メンタルヘルス研修（効果的な心身のセルフケア）

研修日数			主 催	広島市教育センター
集合		所属園・校	主 題	効果的な心身のセルフケア
全日	半日	オンライン	ねらい	精神を安定させストレスを軽減させる具体的な方法や効果を理解し、自己の心と体の健康管理に努めようとする意識をもつ。
	1			

第 1 日	日時	令和3年7月28日（水）	受付開始時刻	研修開始時刻	会場	広島市教育センター	
			14:00 より	14:30		所在地	広島市東区牛田新町一丁目17番1号
						連絡先	(082)223-3563
本研修は教育センターでの集合研修です							
14:30	形態	内容			講師・指導者		
	開 講						
14:35	講義 演習	効果的な心身のセルフケア			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		
16:30	閉 講						
16:45							
持ってくる物	・ 動きやすい服装(トレーニングウェア等) ・ 屋内用シューズ(室内での運動に適したもの) ・ 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、軽い運動を行います。トレーニングウェア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、必要な方は利用してください。) ・ 必要な方はタオルや水分補給用ドリンクを持参してください。						