オンラインLive配信型

申込み：https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系	疲労回復ヨガ	6月17日　水曜日 19時～20時30分 心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ <90分コース> **※Zoomミーティング フォーカスモード**	【背骨周辺へアプローチし自立神経の乱れを整え、 心身の疲労を回復する】 呼吸観察 背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎） 全身を大きく使うポーズ クールダウン マインドフルネス（瞑想・呼吸法） 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
介護対策系	遠距離介護	7月11日　土曜日 10時～11時20分 離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント <80分コース> **※Zoomウェビナー**	【遠距離介護と同居介護、どちらが高リスク？】 【データで見る、遠距離介護の現状 】 【遠距離介護のメリット＆デメリット】 【遠距離介護を始める前の準備】 【遠距離介護を成功するためのポイント 】 【遠距離介護に役立つサイト、サービス】
子育て支援系	キッズ参加型ヨガ	8月1日　土曜日 10時～11時30分 親子ペアで楽しむキッズヨガ <80分コース> **※Zoomミーティング フォーカスモード**	【親子ペアでコミュニケーションを取りながら、 ヨガの基本となる呼吸法やポーズに挑戦】 ウォーミングアップ（深呼吸・ヨガの基本練習） バランスボールに挑戦 親子ペアで行うヨガ 呼吸法、瞑想に挑戦 クールダウン
健康対策系	カスハラ×セルフケア	9月9日　水曜日 19時～21時 事例から学ぶ、カスハラに 負けないメンタルとセルフケア <120分コース> **※Zoomミーティング**	【講義】 カスハラの定義、背景 カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） 組織としての仕組みづくり 現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法 【グループワーク】 ルールと手順の説明 自己紹介 傾聴練習 例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング、ＳＯＳを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる 【全体発表】

オンラインLive配信型

申込み：https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護対策系	時系列介護準備	10月7日　水曜日 19時～20時20分 時系列で見る、 後悔しないためにやるべきこと <80分コース> **※Zoomウェビナー**	こんな状況、あなたならどうする？ 【最初に知っておきたい５つのポイント】 【ステップ別の対応】 ・例　①　ビフォー介護 ・例　②　介護初期 ・例　③　安定期　その１ ・例　④　介護中期 ・例　⑤　安定期　その２ ・例　⑥　介護末期
健康対策系	腰痛改善ヨガ	11月7日　土曜日 10時～11時30分 腰痛改善ヨガ <90分コース> **※Zoomミーティング フォーカスモード**	【骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。 体幹部の強化で腰痛の原因を取り除く。】 肩、首周辺のほぐし 股関節周辺のほぐし 背骨周辺のほぐし 骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群） 腹筋群の強化 クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
子育て支援系	子育てと仕事の両立（実践編）	12月12日　土曜日 10時～12時 子どもが生まれる前からの両立準備講座 <80分コース> **※Zoomウェビナー**	最初に知っておきたいポイント 子どもの成長と社会資源活用 社会資源の活用①―自治体の支援 社会資源の活用②―職場の支援制度の活用 両立をスムーズに進める環境づくり―家庭編 両立をスムーズに進める環境づくり―地域編 テレワークについて

※ご確認ください

ZOOMミーティングとZOOMミーティングフォーカスモードでは、名前や姿が表示されます。

画面非表示、名前の変更をおこなっての参加も可能です。

コース	開催方法	表示される名前	参加している姿
カスハラ×セルフケア	Zoomミーティング	主催者発行ID	表示
腰痛改善ヨガ 疲労回復ヨガ キッズ参加型ヨガ	Zoomミーティング フォーカスモード	主催者発行ID	非表示
遠距離介護 時系列介護準備 子育てと仕事の両立（実践編）	Zoomウェビナー	非表示	非表示