

Live配信型「健康教室」

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyuu/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

オンラインLive配信型教室は、健康対策系3コース・介護系2コース・子育て支援系2コースです。

■必ずご確認ください 当日、画面非表示・名前の変更を行って参加も可能です

・「カスハラ×セルフケア」コース

Zoomミーティングで開催、**グループワーク**を予定しております。

※受講者同士で名前、姿がわかります

・「疲労回復ヨガ」「腰痛改善ヨガ」コース

Zoomミーティングフォーカスモードで開催、**グループワーク**を予定しております。

※受講者同士で名前がわかります（姿は見えません）

コース	カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系オンラインライブ配信型事業	心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ <90分コース> 6月17日（水） 19:00~20:30 ※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
	カスハラ× セルフケア 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> 9月9日（水） 19:00~21:00 ※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】
	腰痛改善ヨガ <90分コース> 11月7日（土） 10:00~11:30 ※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

Live配信型 「介護教室」 「子育て支援教室」

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

オンラインLive配信型教室は、健康対策系3コース・介護系2コース・子育て支援系2コースです。

■必ずご確認ください 当日、名前の変更を行って参加も可能です

・「キッズ参加型ヨガ」コース

Zoomミーティングフォーカスモードで開催 ※受講者同士で名前がわかります（姿は見えません）

・上記以外の3コース

Zoomウェビナーで開催 ※受講者同士で名前・姿はわかりません

コース	カリキュラム・時間	講義内容
介護対策系オンラインライブ配信型事業	<p>離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント</p> <p><80分コース></p> <p>7月11日（土） 10:00～11:20</p> <p>※Zoomウェビナー</p>	<p>【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】</p>
	<p>時系列で見る、 後悔しないためにやるべきこと</p> <p><80分コース></p> <p>10月7日（水） 19:00～20:20</p> <p>※Zoomウェビナー</p>	<p>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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
子育て支援系オンラインライブ配信型事業	<p>子どもが生まれる前からの両立 準備講座</p> <p><80分コース></p> <p>12月12日（土） 10:00～12:00</p> <p>※Zoomウェビナー</p>	<p>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</p>
	<p>親子ペアで楽しむキッズヨガ</p> <p><80分コース></p> <p>8月1日（土） 10:00～11:30</p> <p>※Zoomウェビナー フォーカスモード</p>	<p>【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】</p> <p>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</p>