

# 令和6年度専門職研修

受講料  
無料

## 身体と心の相互作用 ～リラクゼーションとアクティベーション～

**2月2日（日） 14:30～17:30**

【講師】 武庫川女子大学  
心理・社会福祉学部 心理学科  
教授 **佐藤 安子 先生**



心をリラックスさせることは容易ではありません。しかし身体のくつろぎを通して心のくつろぎを得ることは取り組みやすいです。本研修では、心身相関という考え方をもとに、筋弛緩法、自律訓練法、マインドフルネスといった身心の調整法を紹介し、実際に体験いただきます。※動きやすい服装でご参加ください。

【Aコース】先着90名  
オンラインでの受講（zoomミーティング）

【Bコース】先着50名  
けやきプラザ7F研修室での受講

【申込方法】申込フォームよりお申し込みください

<https://forms.gle/nZ5tFJVF3nbyCvU8A>

<申込フォームQRコード>



千葉県福祉ふれあいプラザ  
ホームページ内「専門職研修のご案内」にも  
申込フォームへのリンクがあります

<http://www.furepla.jp>

千葉県福祉ふれあいプラザ 検索

千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター

千葉県我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ内  
(JR我孫子駅 南口徒歩1分)

☎ 04-7165-2886

9:00～18:00（月曜休館・月曜祝日の場合は翌火曜休館）

千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センターは一般県民・専門職への介護知識・介護技術の普及と啓発のための県のセンターです。年間を通してさまざまな研修や当事者体験研修相談を行っています。

