

令和8年度
ブロック研修

気軽に学んで、つながる時間。

セルフケア

～腸活とコーヒーでリラックス～

心と体を整えて、明日からの自分をもっと元気に。

セルフケアの大切さを学び、香りやコーヒーを楽しみながら、
他施設の方々と交流・情報交換ができる研修です。



1 腸活講座 (約60分)

- 体の不調を感じていませんか?
- 腸活と健康について
- セルフケアの重要性、
大切さを考える機会とします



講師 谷口 絵実 氏

介護福祉士
腸活セラピスト
AEA認定アロマセラピーインストラクター
AEA認定アロマセラピーセラピスト

ピローミストをお持ち帰りいただけます。



2 コーヒーを飲みながら座談会 (60分)

- コーヒー豆知識
焙煎担当：嵯峨 京介 氏
- コーヒーを楽しみながら交流
- 他施設との情報交流
- 仕事の悩みや楽しみについて
語り合しましょう



呉東会場 9月27日(日)
9:30～11:30 (2時間程度)

しらいわ苑地域交流スペース、喫茶

〒939-3535 富山市水橋新堀17-1



締め切り：9月20日(日)

富山会場 10月17日(土)
9:30～11:30 (2時間程度)

三寿苑ラウンジ
「会議・交流スペース」

〒939-8025 富山市大島3丁目147



締め切り：10月10日(土)

- 定員 各20名(先着順・要事前申込)
- 参加費 会員：1,500円／非会員：2,000円
- お支払い 参加費は、当日、会場にて、
現金でお支払い下さい。

事前申込みのない当日参加の場合、
一部講座にご参加いただけません。
事前のお申込みをお願い致します。



介護の仕事を預張るあなたへ

- ✓ 日頃の疲れをリフレッシュしたい方
- ✓ セルフケアに関心のある方
- ✓ 他事務所の方と交流したい方
- ✓ 楽しく学びたい方

主催・お問い合わせ
富山県介護福祉士会
TEL:076-422-2442 (平日9時から16時)

＜お申込み方法＞

右の二次元コードまたは別紙 FAX からお申込み下さい

