

平成 29 年度 男女パートナーシップ推進コース 指導者養成講座

地域・社会で輝き続ける極意とは ～ 人間力を磨くⅢ ～

『人間力を磨く』をテーマに年4回シリーズで開催しています！

男女がともに活躍できる社会の実現に向け、地域のリーダーとしていつまでも地域・社会で輝くために知識を深め、活動に活かしましょう。

第3弾は、自分らしくいつまでも健康で働き続けるための自己管理方法を学びます！

働く人の健康力 UP 講座

◇生涯元気で働き続けるための体づくり

◇腰痛予防、自分でできるメンタルヘルス

11月26日(日)

10:00～11:30

会 場：福井県生活学習館 (ユー・アイ ふくい)
3階学習室301・302

対 象：県内に在住・在勤の方 (男女問いません)

受講料：無 料

定 員：50名



講 師：Soleil スタジオユウ 福田 裕子 氏

リハビリにも使われる運動療法をシンプルにアレンジした運動学習ドリル 10 秒ポーズを考案。「座る・立つ・歩く・正しい姿勢」に重点をおき、体操を指導。介護施設で働く看護師、介護士、ケアマネジャーなど保健衛生業にたずさわる女性の身体のケアにあたっている。独自の講座は「体が軽くなる、温かくなる、痛みが楽になる、指導がわかりやすい」と定評がある。福井で働く女性を応援する情報配信サイト「alica -アリカ-」の立ち上げに参画。ボディ&ヘルスコナー隔月第3水曜日コラム連載。共働き率日本一の福井県在住の立場から、健康美ネットワークづくりにも取り組む。厚生労働省委託事業や介護労働安定センターにて福井県内の腰痛予防運動対策講習実技なども担当しながら、働く人の健康支援事業を行っている。運動をつうじて、人生の最期の瞬間までいきいきと生き、「この体で生きてきてよかった」と実感できる社会をめざしている。



平成 29 年度 男女パートナーシップ推進コース 指導者養成講座
 《 地域・社会で輝き続ける極意とは～人間力を磨くⅢ～ 》

申 込 方 法 ①ホームページから申込 (PC・携帯) ②FAX

申 込 期 限 平成 29 年 11 月 18 日 (土) ※ただし定員に達し次第、受付終了します

① ふくい女性財団HPから申込 (<http://www.f-jhosei.or.jp>)

ふくい女性財団→「地域・社会で働き続ける極意とは～人間力を磨くⅢ～」
 にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック!



② FAX : 0776-41-4260へ送信

下記申込書に記入の上、送信ください。

HPへアクセス

※この申込書で取得した個人情報、お申込み内容の確認、今後の講座案内のためにのみ利用させていただきます。

お名前	(ふりがな)	性別	年 代	20代以下	30代	40代
				50代	60代	70代以上
住 所	〒	職 業	自営 正社員 パート・アルバイト 専業主婦 無職他 ()			
電 話		所 属	※団体・会社等があればお書きください。			
PC・携帯 メールアドレス	@ (受講決定のご案内をお送りしますので、必ずお書きください。) * ご注意・・・参加決定等のメールは fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp から送信します。迷惑メール対策などで受信制限の設定をされている場合は、上記メールを受信できるように設定の変更をしてください。					

会 場 案 内

●福井県生活学習館 (ユー・アイふくい)

〒918-8135 福井市下六条町1 4-1

●アクセス

*フレンドリーバス (無料)

- ・行き「福井駅東口」乗車 「生活学習館前」下車
9:00 発 9:33 着 / 9:30 発 9:43 着
- ・帰り「生活学習館前」乗車 「福井駅東口」下車
11:43 発 12:16 着 / 12:33 発 12:46 着

*京福バス (羽水高校線・西大味線)

福井駅前 (5 番のりば)
 →「県産業会館・厚生病院前」下車



★ 環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

《お問合わせ》公益財団法人ふくい女性財団
 TEL : 0776-41-4254
 FAX : 0776-41-4260
 MAIL : fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp

【予告】 随時HPで告知します
 第 4 弾 平成 30 年 2 月 24 日 (土) 14:00~15:30
 『生きること、働くこと』
 ライフネット生命 創業者 出口治明氏