

2025年度 山形県看護協会研修開催要項

リフレッシュ研修 ―ヨガで日頃の疲れを回復しよう！―

- 1 ね ら い 1) ヨガにより疲労を回復する
2) 毎日の体調を整えることで良い看護を提供できる
- 2 主 催 公益社団法人山形県看護協会
- 3 開催方法 オンライン会議システム Zoom によるオンライン開催
(講師は来館しませんが、20名まで訪問看護会館での参加も可能です。申込時に選択ください。)
- 4 日 時 2025年7月15日(火) 15:30～17:00
- 5 申込期間 2025年5月1日(木)～7月5日(土)
研修受講管理システム manaable からお申込みください。
- 6 受講料 会員 500円(税込) 非会員 500円(税込)
- 7 対 象 看護職
- 8 連絡先 公益社団法人山形県看護協会 教育研修課
〒990-2473 山形市松栄一丁目5-45 TEL 023-685-8033
- 9 そ の 他 ナースシップへの研修受講履歴情報は、研修終了後3か月内でアップロードされます。

— プ ロ グ ラ ム —

	14:45	15:20	15:30	17:00
7/15(火)	受付	オリエンテーション	開 会 「ヨガについて」 「疲労回復のためのヨガの実践」 株式会社日本看護サービス Nアート訪問看護ステーション 看護師兼ヨガインストラクター 高井真美子	閉 会



リフレッシュ研修 ヨガで 日頃の疲れを 回復しよう！

心と体を整えるひとときを

7月15日（火） 15:30～17:00

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？
ストレスや疲労軽減を図れるヨガを体験し、毎日の体調を整え
セルフケアしましょう。初めての方も安心してご参加いただけます。

講師：高井 真美子 氏

- ・ 看護師兼ヨガインストラクター
- ・ 認知症カフェ、地域、職場の健康経営のためのヨガ
- ・ 看護職者にむけたセルフケア講座

高井先生は訪問看護師としても活躍していっぱや
います！

オンライン開催です♪

お気軽に
ご参加ください！



開催方法

オンライン開催（講師は来館しません、
20名まで訪問看護会館での参加も可能です。
申込時に選択ください。）

料 金

会員・非会員500円（税込）

持 ち 物

体を動かしやすい服装、持っている方はヨガマット、
大きめのバスタオル、飲み物

山形県看護協会
教育研修課

TEL 023-685-8033



← manaableから
お申込みください！