

●こんな研修会があったらよかったということがあれば、ご記入ください。

詳細 別紙4

ヨガの研修会 体を動かすもの
介護について
食事作りのポイント、献立のポイントなど食についての研修
研修の内容についてですが、やはり体や健康に関係のある研修を行ったのでよかったと思います。趣味的な内容のものは、個人で探して別で参加されたらと思います。
ウォーキング・他、3種・研修参加 よかった
姿勢改善講座は毎年開催してほしい。
身近な人が亡くなったので、「エンディングノート」の書き方など知りたいと思った。
地区ごともいいが、地域毎でも中学校区毎とかでも、子供と一緒に、家族と一緒に
介護関係の話が聞きたかった
コロナ禍だったので、施設の見学研修ができなくて残念だった。
何でもよいと思うのですが、会員さんたちが喜んで参加し、交流できるような会（場）であつたらいいと思います。
大人になると運動不足になるため、運動療法をテーマにしたものを多く取り入れてほしい
里山ハイキング
コロナが落ちついたら調理の講座、増えるといいなと思います。
認知症について、瞑想、ストレッチ
講師による受身の受講だけではなく、自分達の日頃思っている事、悩んでいる事などを話しながら、そこに助言をいただく様な形もあっていいのでは…と思いました。
足が悪いので座ってできる指先の研修会。何かを作る。
能登半島地震（又は2019台風19号）のような大災害に中野市がみまわれたら、保健補導員としてどのように、又何ができるのか想定して年一回くらいはその時の為の研修会？か講習会があれば良いと思います。
減塩のお弁当はいただきましたが、調理実習であたたかい物などで減塩の味見をしてみたいです。
食事での塩分の摂取と高血圧について
塩分を減らすための食事の工夫について
出来た物を頂く事も良いのですが料理する事も良いのではと思いました。
研修の内容を忘れてしまうので、プリントでも配ってほしい。
地区の公民館等で軽い運動が出来れば良いと思います。
研修会はなくても良い。
個人的には身体を動かす機会も少ないので、講演会などの他に身体を動かす事もしたい。
ウォーキング・料理教室等、興味があったが、日程的に参加できず残念。総会時の山崎先生の音楽講座、古川先生の講演、木山裕策さんの講演とコンサートは素晴らしかった。ありがとうございました。
保健補導員になってすぐに研修旅行があれば、仲良くなる機会になると思うので、早い時期に開催したらいいと思いました。
ヨガや太極拳
認知症についてやその予防。