

デイサービスを 体験してみよう!

現役の福祉職が
デイサービスの取り組みを
体験する研修です!

～スペースワンダー体験・体幹ストレッチ・
自律神経測定 & 自律神経タイプ診断～

デイサービスの現場で、見て・体験して・語り合うことで、
明日からのケアや支援に活かせるヒントを一緒に見つけましょう。



1 スペースワンダー体験

天井から吊るされた器具を
使ったトレーニングを
体験します。



転倒の不安を減らし、
安心してチャレンジできます!

2 体幹ストレッチ

床で行うストレッチを体験しながら、
簡単な腰痛予防のお話や
トレーニングをご紹介します。



腰痛予防のポイントや、
簡単にできるトレーニングを
お伝えします!

3 自律神経測定 & 自律神経タイプ診断

自律神経を測定し、タイプ診断を
もとに自律神経の働きや日頃の
コンディションづくりについての
アドバイスをご紹介します。



自分の状態を知り、
整えるヒントが見つかります!

4 情報交換タイム

hopeをはじめ、各プログラムを
体験して感じたことや、日頃の
支援の工夫などについて、参加者
同士で情報交換を行います。



共有することで、新しい気づきや、
明日へのヒントが見つかります!



利用者の視点に立って、支援の工夫について、
見て、動いて、語り合って。
身も心も弾むひとときを過ごしてみませんか。



見て
体験する



動いて
体を整える



語り合っ
つながる

- 日時** 令和8年8月7日(金) 18:30～20:30
会場 フィットネスデイ ミココロ (デイサービス)
〒755-0091 山口県宇部市上宇部142-8
内容 スペースワンダー体験・体幹ストレッチ・自律神経測定 & 自律神経タイプ診断・情報交換タイム
対象 福祉職の方(介護福祉士をはじめ、介護・福祉に関わる方)
定員 20名(先着順) **参加費** 500円
申込締切 令和8年7月31日(金)

持ち物: 室内シューズ・ヨガマット(お持ちの方)

※動きやすい服装でご参加ください。



お申込み・お問い合わせ

右のQRコードまたは
下記URLからお申込みください。

▶お申込みURL

<https://forms.gle/ukDqTGU8TiqELgJZA>

お問い合わせも
QRコードからお願いします。



お申込みは先着順になります。
お早めにお申込みください!