

# リラクゼーションセラピスト養成科(短時間)

令和7年11月開講【実践コース 理容・美容関連分野】

過去に自分でも少し勉強してましたが、ボディケアの技術や栄養の事も教えてもらえてよかったです。  
練習の時には私も癒されました。

30代 女性

初めて解剖学や施術を詳しく学ぶことができて充実した時間でした。  
リラクゼーション業界の方から仕事の事や職場の事を聞くことができました。

20代 女性

## 定員 12名

人を癒す事の喜びを知りました。  
子育てにも生かせるし、身体の変化が楽しいです。  
同じ志をもった人達と仲良くなれて楽しいです。

40代 女性

食事指導もあるので、食生活が変わってきました。体力もついてきました。  
ちょっとしたコツで健康を実感しています。

50代 女性

堅苦しくなく先生も話しやすく楽しいです。  
技術も繰り返し練習するので頭ではなく身体で覚えてます。

50代 男性

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|
| 訓練期間        | 令和7年11月7日(金)～令和8年3月6日(金) 4か月(85日間)<br>《11/22,11/29,12/13,1/10,2/7,2/11,2/14,2/21,2/28はオンラインによる訓練日》<br>職場見学(1/14、1/15)は10:00～14:25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                              |
| 訓練時間        | 訓練開始時間 14:00～訓練終了時間 17:50 ※詳しくはお問合わせください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                              |
| 対象者の条件      | 自宅にスマホ、パソコン等の情報通信機器等を備え、通信費の自己負担ができる者。<br>※詳細は、住所地を管轄するハローワークにご相談ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                              |
| 受講できる方      | 年齢性別不問！未経験大歓迎！<br>求職者支援訓練を受講できる方は、一定の要件を満たす方です。※要件は下部をご確認ください。<br>詳細は、住所地を管轄するハローワークにご相談ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                              |
| 訓練目標（仕上がり像） | リラクゼーションセラピストとして、 <b>ボディケア施術、生活指導、運動指導</b> をできるようになる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                              |
| 自己負担額       | <b>受講料:無料《教材費8,800円(税込み)》</b> 職場見学先への交通費は実費負担（見学2日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                              |
| 募集期間        | 令和7年9月17日(水)～令和7年10月16日(木) ※この訓練コースは、募集延長は致しません。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                              |
| オンライン訓練について | <ul style="list-style-type: none"> <li>・総訓練時間320時間の内、24時間はオンラインでの受講となります。</li> <li>・オンラインで訓練を受講する際の通信費は自己負担となります。</li> <li>・パソコンやスマートフォン・タブレット等で受講ができます。(カメラ、マイク機能必須)通信機器等の貸与はありません。</li> <li>・ソフトウェアはZOOMを使用します。</li> <li>・受講者が用意した機器の不調により通信障害が多く発生した場合、新しい機器等の整備が出来なければ、訓練受講ができなくなる恐れがあります。</li> <li>・インターネット接続環境が確実に整備されている必要があります。</li> <li>・公衆無線LAN(Free Wi-Fi等)の使用はできません。</li> <li>・オンライン訓練を開始する前に、事前説明とオンラインの接続テストを行います。</li> <li>・キャリアコンサルティングはオンラインで実施</li> </ul> |         |                              |
| 選考日         | 令和7年10月22日(水) 選考方法 面接<br>※持ち物は特にありません                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 選考結果通知日 | 令和7年10月27日(月)<br>選考結果を発送します。 |

※求職者支援訓練を受講できる方は下部の全ての要件を満たす方です。

- 1 ハローワークに求職の申し込みをしていること
  - 2 雇用保険被保険者でないこと(原則として雇用保険受給資格者でない方が対象ですが、受給資格者の方も対象となる場合がありますので、まずは窓口にてご相談ください。)
  - 3 労働の意思と能力があること
  - 4 職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワークが認めたこと
- ◆求職者支援訓練を受講する方は、就職支援措置の実施に当たる職員の手配又は指示に従うとともに、自ら進んで、速やかに職業に就くように努めなければなりません。

再就職・転職・スキルアップを支援

## 求職者支援制度

月10万円  
給付金+ 無料の  
職業訓練+ 就職  
サポート

【訓練受講のご相談・お問合せ先】

**このチラシをもって住所地を管轄するハローワーク窓口まで！**

【訓練実施機関名】 なごみボディールーム

## 訓練カリキュラム

|      | 科目          | 科目の内容                                                                                         | 訓練時間 |
|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 学科   | 安全衛生管理概論    | 安全衛生の基本、作業場の安全管理、身だしなみ、施設・設備・備品の清掃方法、器具の清掃・洗浄・消毒方法、ZOOM、Teams等の代表的なWEB会議用ソフト、グループウェアの利用方法・紹介等 | 2時間  |
|      | ボディケアの意義    | リラクゼーションの定義、ボディケアの役割・倫理                                                                       | 1時間  |
|      | 関連法規        | 保健医療関係法令の概要・禁止行為、生活衛生関係法令の概要・禁止行為                                                             | 1時間  |
|      | 解剖生理学       | ボディケアを行う際の筋肉や関節などの名称、起始停止、神経支配、働き、体の仕組み                                                       | 77時間 |
|      | 栄養概論        | ボディケアのために必要な栄養バランスの考え方、食生活・運動習慣の見直しにかかる指導方法                                                   | 22時間 |
|      | 就職支援        | 履歴書・職務経歴書の書き方、面接のマナー、業界の研究、面接ロールプレイング                                                         | 5時間  |
| 実技   | ボディケア基本施術演習 | 各部位の施術の実践、カウンセリング、準備・片付け                                                                      | 56時間 |
|      | ボディケア応用施術演習 | 全身の施術の実践(全身)、定められた時間内に施術を行う方法                                                                 | 81時間 |
|      | 運動ストレッチ演習   | リラクゼーション施設においてできる運動とストレッチの手順・部位の確認、運動とストレッチの指導、指導計画の作成、対グループでの運動指導                            | 66時間 |
|      | 接客応対基本演習    | 来訪者の受付・説明・案内、電話応対、顧客情報管理、コミュニケーション                                                            | 1時間  |
| 職場見学 |             | 「リラクゼーションセラピストの仕事」株式会社LifeSalon、「ボディケアのキャリア」和サロン                                              | 8時間  |

訓練時間 合計 320時間（開講式・オリエンテーション、修了式4時間を除く）



再就職や転職を目指す方へ  
厚生労働省 求職者支援制度

jeed なごみ



- ✓ 誰かの役にたちたい優しい方
- ✓ 手に職をつけたいヤル気のある方
- ✓ 誰かのサポートをすることで対価を得たい方
- ✓ 自分の時間をコントロールしたい方

**年齢性別不問！未経験だからこそ！**

人から必要とされる人材を目指し新しく**挑戦**してみませんか？  
そんなあなたと共に学び良い時間を過ごしたいと思っています！

## ※申込先・選考会場

〒840-0831

**佐賀県佐賀市松原3丁目3-20**

JR佐賀駅から車で約15分。呉服元町のバス停より徒歩5分。  
駐車場はない為、車は近くのパーキングをご利用ください。  
料金の相場は1日最大500円程度。

質問や分からない事など気軽にご連絡ください♪

訓練実施施設名

なごみボディルーム

質問・連絡先など

TEL **090-6429-7530** (担当：原)

**受講料：無料**

**で手に技術を得れるチャンスです！**

(訓練は相モデルで実施)

「職業訓練のチラシをみました！」とお伝えください。



## 講師からのメッセージ

なごみボディルーム代表 原 友和です。  
業界歴15年。元調理師、元自衛官という経歴を生かし、ボディケア技術だけでなく生活習慣の改善にも取り組む独自のメソッドで佐賀県内や福岡県内はもちろん沖縄県から埼玉県までに約50名を超える生徒をサポートしています。幅広い知識を持ったスタッフがしっかり技術や知識をお伝えします。

