

高年齢者施設のデイサービス、デイケアのレク・介護予防・リハ担当の方・レクリーダーやレク指導者の方、レクに興味のある方、お申込みをお待ちしています



余暇問題研究所 資格認定研修 <夜6:30~8:30の研修会>

高齢者レクササイズ支援士研修会

<日程> 全5回 18:30~20:30 *1回のみ参加可

- ◎第1回 2月27日(火)
- ◎第2回 3月6日(火)
- ◎第3回 3月15日(木)
- ◎第4回 3月22日(木)
- ◎第5回 3月28日(水)

<会場>
東京体育館
第4会議室
渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1
JR千駄ヶ谷駅より2分

レクササイズとは？

- ◎レクリエーションとエクササイズを組み合わせた言葉
- ◎身体運動とゲームや歌を融合させた活動
- ◎楽しみながら心も体もあたまも元気になるプログラム。
- ◎高齢者に合わせた巧緻性、認知能力、筋力、リズム感などを維持や向上が図れる。

<定員> 各日程 20名 毎回違う内容です！

- <内容>
- 講義：レクササイズの基本的理解
 - 実技：指体操から全身運動①~⑤
 - 演習：歌や音楽を使ったプログラム①~⑤



<講師> 山崎律子 (余暇問題研究所 代表取締役)

日本レジャー・レクリエーション学会・日本老年行動科学会常任理事、大学・専門学校での非常勤講師やレク活動支援研修の講師として全国で活躍。東京都健康長寿医療センターMC I 研究「ホームレクササイズ開発、著書「認知症の人のレクリエーション」(中央法規)「介護職員のための安心！予防レク活動」(秀和システム)他多数、人型ロボットペッパーの高齢者向けアプリ制作・監修

<受講費> 1回 4,500円(税込) ※全日程参加の場合は、21,500円に割引します

★3回以上受講した方は、高齢者レクササイズ支援士の資格が認定されます★

◎下記をご記入の上 FAX 03-5726-0683 でお申込みください◎

- ・「参加申込み」を受理次第、「受講証」「受講費振込み案内」をFAXで返送いたします。
- ・申込みは各日程の前日まで受け付けておりますが、定員になり次第、締め切ります。

高齢者レクササイズ支援士 研修会 申込み

| | | | | | |
|----------|------------------------|-------|--------|--------|--------|
| 参加希望日に○⇒ | ①2月27日 | ②3月6日 | ③3月15日 | ④3月22日 | ⑤3月28日 |
| お名前 | ふりがな | | 法人施設名 | | |
| 住所 | (勤務先/自宅) ←いずれかに○印 〒 | | 連絡担当者名 | ふりがな | |
| TEL | | | FAX | | |

<個人情報について>申込みの情報は、弊社セミナーに関するご案内、連絡等のみ使用いたします。第三者に提供することはありません。

(株)余暇問題研究所 目黒区中根 1-2-7-401 高齢者レクササイズ支援士資格認定研修担当

TEL 03-5726-0732 FAX 03-5726-0683 http://www.jilse.co.jp