



!! 新しく始まります!!

余暇問題研究所 資格認定研修

# 高齢者レクササイズ研修会

～楽しみながら、心もからだもあたまも、ワクワク・いきいき元気になる  
認知能力、筋力の維持・向上が図れる体操・ゲームなどのプログラム～

<日時・会場> **5月19日(金) 高知県立ふくし交流プラザ**

**5月20日(土) 愛媛県男女共同参画センター**

◎午前の部 10:00～12:30 ◎午後の部 13:30～16:00

◎午前と午後  
は違う内容  
◎半日のみ  
参加可

<定員> 各回 30名限定 \*定員になり次第締切

<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  
演習：歌や音楽を使ったプログラム

<講師> **山崎律子** (株)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・専門学校の非講師やレク活動支援研修講師として全国で活躍。東京都健康長寿医療センターMCI「ホームレクササイズ」開発・指導。コミュニケーションロボットペッパーの高齢者アプリ「りつこ式レクササイズ」制作・監修。

<受講費> 半日(午前 or 午後) 参加 1名 4,500円 (税込)  
1日(午前～午後) 参加 1名 8,000円 (税込)

**高齢者レクササイズ支援士の資格認定 → 下記内容を受講された方が認定されます**



◎高齢者レクササイズ研修会を 半日×3回 または 1日+半日 受講した方  
◎これまでに弊社主催のレクリエーションセミナーを受講された方で、高齢者レクササイズ研修会を1日以上受講された方 \*詳しくはホームページで → [www.jilse.co.jp](http://www.jilse.co.jp)  
または電話で→03-5726-0732

<申込方法> 下記をご記入の上 FAX **03-5726-0683**で申込みください

●「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

★高齢者レクササイズ研修会 高知会場・愛媛会場 申込み★

参加に〇印⇒	<b>5/19 高知・5/20 愛媛</b>	<input type="checkbox"/> <b>午前</b>	<input type="checkbox"/> <b>午後</b>	<input type="checkbox"/> <b>一日</b>
氏名 2名以上 記入可	フリガナ		○でお囲み下さい↓ ホームヘルパー・介護福祉士 保健師・看護師・理学療法士 作業療法士・その他( )	
所属法人 施設名			(連絡担当者名・フリガナ)	
住所	(勤務先・自宅 どちらかに〇印) 〒		弊社主催のレク・セミナーに これまで1回以上受講したこ とがありますか? 番号に〇 1、ある (約 年前) 2、ない	
上記住所の 電話番号		上記住所の FAX 番号		

FAX 03-5726-0683

<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担当 FAX 03-5726-0683 TEL03-5726-0732