



レクの悩みに答えて、実践に結びつく研修会

主催：余暇問題研究所

東京会場

# 高齢者レクササイズ研修会

☆2020年8月18日(火)  
午後13:30~16:00

★2020年8月25日(火)  
午後13:30~16:00

会場：目黒区鷹番住区センター ※事前の体調管理・マスクの着用等をお願いします。

定員：1日15名（新型コロナ対策として定員を減らしました。定員40名の会場）

受講費：1日1名（午後）4,700円 ☆2日間違う内容！ 1日だけの受講も可能！

## ◆レクリエーションの理解を深めよう

☆8/18(火) <プログラム>

- 認知症や様々な介護レベルと一緒に  
楽しめる体操・ゲーム  
身体機能の維持向上につながる  
指体操・筋トシ・ストレッチ
- なつかしい歌で体操

## ◆レク担当のネタが増えます

★8/25(火) <プログラム>

- 介護予防に役立つ体操・ゲーム  
指体操～全身運動  
筋トシ・ストレッチ
- 高齢者の笑顔引き出す体操・ゲーム
- なつかしい音楽で体操



### <講師>山崎律子

(株)余暇問題研究所 代表取締役

介護現場でのレク活動や介護予防運動指導等の実践経験が豊富。  
りつこ式高齢者レクササイズの考案者。東京都健康長寿医療セン  
ター認知症予防「運動レクササイズ」担当。著書：**新刊**「寝ながら  
できる認知症予防シリーズ ①②指体操 ③④筋トシ&ストレッチ  
⑤すっきり体操」ミネルヴァ書房、「認知症の人のレクリエーション」  
中央法規出版 執筆：レク「手・指を動かす音楽レク」世界文化社 他

### りつこ式高齢者レクササイズ 支援士認定 について

2017年度以降の高齢者レクササイズ研修会を1日+半日以上受講  
または2016年度以前の弊社主  
催レクリエーションセミナー受講  
者は今回1日以上受講で認定

<申込方法> 下記を記入後 **FAX 03-5726-0683** 又はホームページにて  
「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 東京会場申込み 2020年8月18日(火)・25日(火)

日程	お名前 (ふりがな) *2名以上も下記へ		↓○でお囲み下さい↓
	支援士資格の有無 (有・無)		ホームヘルパー・介護福祉士 保健師・看護師・社会福祉士 理学療法士・作業療法士 その他( )
	支援士資格の有無 (有・無)		
所属法人 施設名			ご担当者名 (ふりがな)
住 所	(勤務先・自宅 どちらかに○印) 〒		お申込者は、弊社主催のレク研 修会にこれまで1回以上 受講 したことがありますか？ 1、ある (約 年前) 2、ない ○印を
上記住所 電話番号	上記住所 FAX 番号		

FAX 03-5726-0683

このFAXが不要の場合はFAX03-5726-0683 までにご返送願います。今後の送信を停止いたします。

<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 FAX 03-5726-0683 TEL 03-5726-0732 ホームページ <https://jilse.co.jp>