



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が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・筋トレ・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
筋トレ・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筋トレ&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：レクリエ「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日十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日以上の受講で認定

＜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 支援士資格の有無 (有・無)	↓○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・社会福祉士 理学療法士・作業療法士 その他()
所属法人 施設名			ご担当者名 (ふりがな)
住 所	(勤務先・自宅 やどちらかに○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 <input type="checkbox"/> 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3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>