



用具を使わない・密にならない・実践に結びつく研修会

主催：余暇問題研究所

沖縄会場

高齢者レクササイズ研修会

☆2021年2月6日(土)

午前 10:00~12:00 午後 12:50~15:30

★2021年2月7日(日)

午前 10:00~12:00 午後 12:50~15:30

会 場：沖縄船員会館（那覇市）

※マスク着用・手指消毒・換気・密にならない研修です

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8,400円（税込） 半日1名（午前・午後）4,700円

☆2日間とも午前午後も違う内容！ 1日だけ・半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

☆ 2/6(土) <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
- 用具を使わない楽しい体操・ゲーム
- なつかしい歌にあわせた体操

◆レク担当のネタが増えます

★ 2/7(土) <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
- なつかしい音楽で楽しむ体操



<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 沖縄会場申込み 2021年2月6日(土)・7日(日)			
日程	お名前 (ふりがな) *2名以上も下記へ		↓○でお囲み下さい↓
	午前 ・ 午後 ・ 1日 ←○印を⇒ 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()
	午前 ・ 午後 ・ 1日 ←○印を⇒ 支援士資格の有無(有・無)		ご担当者名(ふりがな)
所属法人 施設名	(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
住 所	〒		
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>