

余暇問題研究所 主催 ～高齢者介護のレクが学べてすぐ実践したくなる研修会～

高齢者が楽しめる

東京会場

2025年度

レクササイズ研修会

<日時> 10月18日(土) 9:15～11:45
26日(日) 12:35～14:55



<会場> 目黒区大岡山西住区センター ※2日間違う内容

〒152-0032 目黒区平町 1-15-12 03-3724-5251

<定員> 15名 <受講費> 1日1名 6,490円 (5900円+税)

研修会のおもな内容は……

★タオルを使ってできる体操・ゲームいろいろ

～手指の巧緻性や筋トレにつながる～

★歌いながらの体操いろいろ

♪いい湯だな ♪里の秋 ♪お祭りマンボ 他

→世界文化社「レクリエ」音楽レク掲載中

★楽しいレクのためのチームワーク



・コミュニケーション能力の向上に向けて

★介護レベルに合ったレク活動の実践

<講師> 山崎律子

(株)余暇問題研究所

代表取締役 (1984年創立)

高齢者施設での介護予防・レク

活動の実践や職員研修会、

大学での講義等経験豊富。

2011年～レクリエーション

研修会を開始し34年継続し

ている。<著書>「認知症の人のレクリエーション」

(中央法規)「寝ながらできる

認知症予防シリーズ(ミネルヴァ

書房)レクリエ 音楽レク

執筆中(世界文化社)他多数

下記をご記入の上 **FAX 03-5726-0683** または 弊社ホームページから申し込み下さい
申込みを受理後、「受講証」「振込案内」を1週間以内にFAX または メールで返送いたします

高齢者が楽しめるレクササイズ研修会 東京会場 10/18・26 申込み

参加日	○印を付けてください 10/18(土) 10/26(日)		○でお困み下さい↓	
お名前	フリガナ		ホームヘルパー、介護福祉士、 保健師、看護師、理学療法士、 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○印 〒			
上記住所の 電話番号			◆必須◆ 上記住所の FAX 番号	
メール アドレス			弊社のレク研修に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	

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 <https://jilse.co.jp> FAX 03-5726-0683 TEL 03-5726-0732 jilse@s6.dion.ne.jp

FAX 03-5726-0683