

余暇問題研究所 主催 ~介護現場のレクが学べて、すぐ実戦したくなる研修会~

高齢者が楽しめる



レクササイズ研修会

<研修内容>

★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

♪鐘の鳴る丘 ♪線路は続くよどこまでも
♪かごめかご等

→世界文化社 「レクリエ」 音楽レク掲載中

◇利用者の笑顔を引き出す声かけ

◇介護レベルが違ってもみんなができるレク

◇楽しく介護予防につながる具体的なやり方

<講師紹介>

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開始、継続中

<執筆>

㈱カタログハウス「通販生活」

2026・1月新春号「指体操」掲載
ミネルヴァ書房「寝ながらできる認知症予防」シリーズ全5巻
世界文化社 レクリエ
音楽レク

日 時：沖縄会場 2026年2月18日(水) 13:30～16:30



会 場：沖縄船員会館 沖縄県那覇市前島3-25-50 098-868-2775



沖縄都市モノレール：美栄橋駅から徒歩で約15分 泊高橋バス停から徒歩で約1分

受講費 6,490円(5,900円+税) 定員：20名

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
申し込みを受理後、「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 沖縄会場申込み 2026/2/18

お名前	ふりがな	○でお問い合わせ下さい
	※(名札、修了証を作成しますので、楷書でご記入下さい)	ホームヘルパー 介護福祉士 保健師 看護師 理学療法士 その他()
所属法人 施設名	(連絡担当者名・ふりがな)	
住 所	(勤務先・自宅) ⇒どちらかに○印 〒	
上記住所 電話番号	◆必 須◆ 上記住所 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までにご返送願いします 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