

「レク有資格者フォローアップ研修会2010」

健康体操の体操 減量につなげるために ～健康体操と作って楽しむクラフト～

第64回全国レクリエーション大会 IN 静岡の研究フォーラムで1番人気の「筋トレ 脳トレ 笑ットレ」を再現!

いすに座って出来る転倒・肩こり・腰痛予防のための体操を中心に、今回は更に、クラフトを取り入れながら、介護予防事業の中で活用できるプログラムを展開します。大会に参加できなかった県内有資格者の皆さんぜひ参加を!

- 1、開催日 平成23年2月27日(日)
- 2、会場 静岡県青少年会館 2階ホール
- 3、講師 山崎 洋子 先生
埼玉県レクリエーション協会理事
全国福祉レク・ネットワーク常任委員
(財)日本レクリエーション協会公認福祉レク・ワーカー
- 4、会費 3,000円(当日徴収)
- 5、参加者 公認レクリエーション指導者・介護予防に関心のある方40名
- 6、申込 裏面の申込書に必要事項を記入し、県レク協会にFAXまたは郵送で申し込みください。
- 7、締め切り 平成23年2月10日(木)(但し、定員になり次第締め切ります)
受付者には受付通知をします。
- 8、日程
9:30 受付開始(2階大会議室前)
9:50 開講式及びオリエンテーション
10:00~12:00 研修(I)
12:00~13:00 昼食
13:00~16:00 研修(II)



第64回全国レクリエーション大会 IN 静岡風景

研修内容

- ① ほかほか体操(準備体操)
- ② すわろピクス(膝や足に負担の少ない歩行運動レベル)
- ③ すこやか体操(立って 座って 寝て(数え唄で))
- ④ 筋力レベルの維持向上(ひらがな体操・リズム体操(365歩、ピクニック他))
- ⑤ ペーパークラフト(コミュニケーションづくりのひとつに)

9、その他

- ・会場付近は昼食を購入するところが余りありません。事前に昼食は各自でご用意ください。

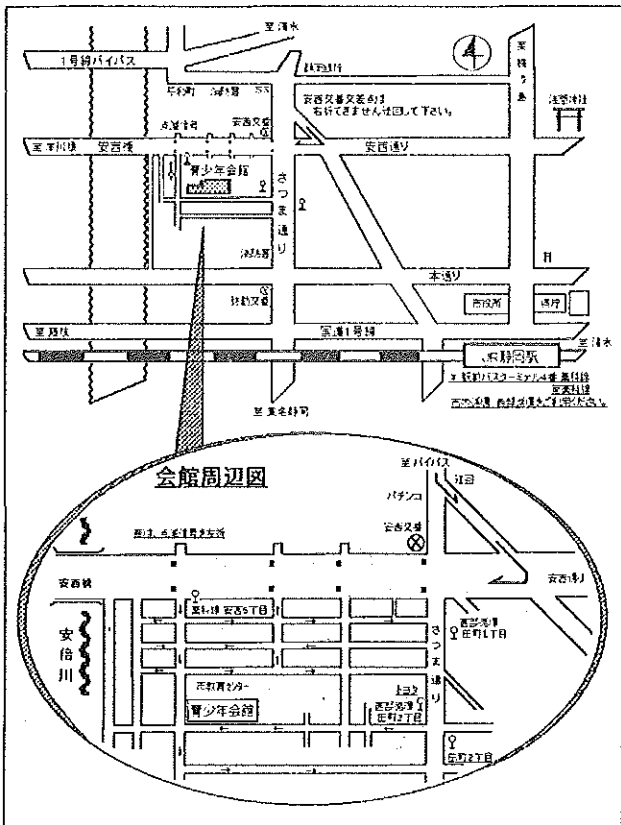
「レク有資格者フォローアップ研修会2010」参加申込書

氏名 （ふりがな）		性別	年齢
		男・女	
(有資格者はIDを記入)		電話番号	
住所	〒		
受取票の先	〒 電話番号： *本人住所と異なる場合はご記入ください		
シャトルバスの利用	①シャトルバスを利用する ②シャトルバスを利用しない		
活動場所	①福祉現場 ②教育現場 ③地域イベント等の企画運営 ④レク養成講習会講師 ⑤その他() *あてはまる箇所をまるめてください(複数回答可)		

※ お預かりいたしました個人情報につきましては、研修会の諸連絡・保険等以外は使用いたしません。

.....き.....り.....と.....り.....

会場案内



静岡県青少年会館
 〒420-0068 静岡市田町一丁目70-1 TEL 054-255-2666
 FAX 054-255-2557
 URL: www.fujl.or.jp/youthzcf/ Mail: youthzcf@fujl.or.jp

〒420-0068 静岡県静岡市葵区田町一丁目70-1
 静岡県レクリエーション協会
 電話 054-254-0919 FAX 054-254-0925
 URL: <http://shizu-rec.com>
 E-mail: info@shizu-rec.com

シャトルバス運行について

会場の駐車場の関係で、JR 静岡駅から会場まで、シャトルバスを運行いたします。是非ご利用ください。

但し、先着（定員）23名までとさせていただきます。
 ご利用される方は、上記申込用紙にその旨お書きください。

シャトルバスは JR 静岡駅南口「東海軒」前を9:15に出発、会場までお送りし、研修会終了後また JR 静岡駅までお送りいたします。

運賃については、行き帰りで300円とさせていただきます。（当日徴収）

