

# 第12回福祉レクリエーション 実技セミナー

高齢者や障がい者の支援をされている方、または目指している方が実践的なレクリエーションの支援方法を学ぶためのセミナーです。

このセミナーは、公益財団法人日本レクリエーション協会公認「レクリエーション・インストラクター」資格取得の対象となります。



## 会場

**A・Bコース：国立オリンピック青少年総合センター 09:30～16:30**  
**C・Dコース：港区スポーツセンター (受付 9:10～)**

9:30～12:30

7月21日(土)

13:30～16:30

### ちょいレク

### 天野勤の座・レクダンス

## Aコース

～メインプログラムの前後や間で行う短時間のレク～

リハ・サロン・介護予防教室などに向いているレク。場面、展開方法、エビデンスを付けて紹介します。ちょっとした時間も大切に！

講師 東京都レクリエーション協会 公認講師  
健康運動指導士 高尾 都茂子 氏  
※レクリエーション活動の習得 I-1、2

天野勤が30年以上前から福祉レクの現場で紹介している、座・レクダンス。よく知られた昭和の歌に合わせ、座ったままで踊れます。高齢者の介護予防や元気な中高年の宴会芸にご活用ください。

講師 元聖徳大学教授  
全国レクダンス指導者連絡協議会会長 天野 勤 氏  
※レクリエーション活動の習得 II-1、2

9:30～12:30

7月29日(日)

13:30～16:30

### 一緒に楽しむリハレク

### レク財のアレンジ

## Bコース

～楽しく介護予防しませんか～

心が動けば身体も動く！家の中にある身近なものを使って安全に行える介護予防のための小ネタをご紹介します。

講師 介護老人保健施設 リハパーク舞岡  
作業療法士 吉岡 裕美 氏  
※レクリエーション支援演習 II-1、2

～ひとつのうたをレク活用～

レク財を、歌に、ゲームに…と、展開させていきます。対象の方々に合わせてアレンジすることも、一緒に考えましょう。

講師 東京都レクリエーション協会公認講師  
レクリエーション研究会「おてだま」代表 小倉 あけみ 氏  
※レクリエーション支援の方法 III 1、2

9:30～12:30

2月9日(土)

13:30～16:30

### 座ってできる高齢者の体操

### 高齢者と楽しむマジック

## Cコース

～自分のことは、自分でできる、からだづくり～

手ぬぐいを使っての体操、簡単なあそび、歌を唄いながらの筋トレ、ストレッチ！！

講師 東京都レクリエーション協会公認講師  
東京都福祉レクリエーション・ネットワーク理事 湯川 恵子 氏  
※レクリエーション支援演習 III 1、2

～介護支援ボランティアに役立つ手品アレコレ～

身近な素材でもこんなにも楽しくなるのだという簡単マジックを伝授します。  
(糊、ハサミ、カッター、トイレットペーパーの芯2個、黒画用紙、新聞紙(1日分)、はご持参ください。)

講師 東京都レクリエーション協会 公認講師  
東大和市レクリエーション協会会長 飯坂 徳雄 氏  
※レクリエーション支援の方法 II-1、2

10:00～12:30

2月11日(月・祝)

13:30～16:00

### あなたの笑顔はわたしの元気

### 心と体に汗と笑顔

## Dコース

～笑いで紡ぐ心の和～

介護現場は介護の担い手が減少し続けています。介護業務の負担が増し、介護サービスの利用者、施設入居者の「QOLが危うい」とさえ感じています。レクをしたくてもできないと思いませんか？エビデンスは笑顔。何でもないことが笑顔になります。楽しい時間を作りましょう。

講師 介護予防運動士 名見耶 清美 氏  
※レクリエーション支援の方法 I-1、2

～生涯現役を目指して～

日常の物を使い、歌いながら、様々な音楽にのって、楽しく、笑って身体の隅々まで、リフレッシュ！  
Let's Rec dance !

講師 介護予防運動士 D・D・D主宰(リフレッシュダンス) 小川 秀美 氏  
※レクリエーション支援の方法 III-3、4



# 参加のご案内

**開催日** Aコース・・・7月21日(土)  
 Bコース・・・7月29日(日)  
 Cコース・・・2月9日(土)  
 Dコース・・・2月11日(月・祝)

**募集人数** 各コース 50名程度

**参加費** 各コース 全日 4,500円(税込)  
 半日 3,000円(税込)

**締切日** 各コース 実施日の2週間前まで  
※定員に達し次第募集を締め切らせていただきます。

**申込方法** FAXで申込の上、郵便局に備え付けの郵便払込用紙に必要事項  
 (講座名・コース名・参加者氏名・勤務先園名・連絡先)  
 をご記入の上、申込から7日以内にお振込みください。

郵便振替

口座番号 00140-7-65964

加入者名 一般社団法人東京都レクリエーション協会

**申込の流れ** FAXで申込書を送付→7日以内に受講料を振込→手続完了  
※開催間近になりましたら、受講案内を送付いたします。

**申込後のキャンセル** 各コース実施日の3日前以降は、参加費の50%の手数料  
 が発生します。当日のキャンセルはお受けできませんので、  
 予めご了承ください。

手続完了後キャンセルする場合は必ずご連絡ください。

**注意事項** ①都合によりプログラムの変更がある場合もありますので  
 あらかじめご了承ください。  
 ②7月1日より転居します。詳細はHPでお知らせします。

## 会場のご案内



国立オリンピック記念青少年総合センター  
 東京都渋谷区代々木神園町3番1号



港区スポーツセンター 会議室・第一競技場  
 港区芝浦1-16-1「みなとパーク芝浦内3～8階」

## お申し込み・お問い合わせ

一般社団法人 東京都レクリエーション協会  
 〒151-0051

渋谷区千駄ヶ谷1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル2階

TEL 03-5413-6927 (平日 9:00～17:00)

FAX 03-5413-6928

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp

※このセミナーは、公益財団法人日本レクリエーション協会公認「レクリエーション・インストラクター」資格取得の対象となります。尚、現場実習(事業参加・スタッフ参加)の対象の講習会ではありません。

## 第12回 福祉レクリエーション実技セミナー 申込書

ふりがな				性別	年代
氏名					10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
参加コース (参加コースに「○」をつけてください。複数選択可)	Aコース 全日 半日(午前・午後)	Bコース 全日 半日(午前・午後)	Cコース 全日 半日(午前・午後)	Dコース 全日 半日(午前・午後)	
電話番号	-				
【受講料の送付先】メールアドレス(PC)またはFAX					
上記が無い場合、ご住所をご記入ください。(勤務先・自宅を選んでご記入ください)					
勤務先(〒 - )					
ご自宅(〒 - )					

※個人情報の取得・利用・管理に関して個人情報保護法を遵守し、その利用については申込に関する通知・損害保険の加入及びレクリエーションの情報提供の範囲に限定した利用とします。

**FAX ▶ 03-5413-6928**

(切り取らずご送信ください。)