

# 福祉レクリエーション 実技セミナー 受講生募集

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。高齢者や障がい者の笑顔・元気・健康づくりに役立つレクリエーションを紹介します。福祉施設等でのレクリエーション実施における支援方法やアイデアなどをご自身で体験しながら楽しく学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。また、支援者研修としてもご参加いただけます。（現場実習対象の事業ではありません。）

**日時** 令和6年3月10日（日）

9：30～16：30

**会場** 東京体育館 第二会議室

**対象** 医療介護福祉施設職員、スポーツ推進委員、地域サロン担当者  
福祉系を学ぶ学生、レクリエーションに興味のある方などどなたでも

## タオル体操（9：30～12：30）

タオル体操は、左右のゆがみを整えやすく、無理なくストレッチ運動ができ、リラックス効果が期待できます。全身の血流を促し、ハリや不調を改善して、肩こり・腰痛の予防、姿勢の改善を目指しましょう

**講師** 伊藤 教恵 氏

（一社）東京都レクリエーション協会公認講師

科目5-11-5、6

## 「わーい 脳トレだ！」といわれるような楽しい脳トレ

（13：30～16：30）

～ご高齢者の方向きを中心に～

デュアルタスクの脳トレ、リズムを使った脳トレ、お手玉を使った脳トレ、シートを使う脳トレなど30種類以上をご紹介します。

**講師** 高尾 都茂子 氏

（一社）東京都レクリエーション協会公認講師

科目5-11-7、8

※途中でプログラムを変更する場合があります。



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 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階

TEL 03-6380-4731 FAX 03-6380-4732

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp HP <https://www.tokyo-rec.or.jp>

主催：一般社団法人東京都レクリエーション協会

共催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団（予定）