



健康作り 介護予防 に役立つ レクリエーション実技講座

レクリエーションを学んで、楽しく、笑顔で、元気づくり

中高年の健康作りや高齢者の介護予防に活用できるレクリエーションを学びませんか。
学んだレクリエーションを活かして地域での健康づくり活動に貢献しましょう。
今回の講座では、体験重視、楽しさの実感重視で学びます。

プログラム

健康づくりに役立つレクリエーションのメニューとそのメニューを活かすための技
幅広い年代の健康づくりのためにレクリエーションの楽しみを通して、健康作りへの意欲を高め、交流を促進する、コツを伝えます。

段階的に楽しみながら健康づくりの意欲を高めるためのゲームや体操、軽スポーツの活用法
ラダーゲッターやマンカラなどのニュースポーツ種目を体験し、手軽に楽しく体と頭を動かし、健康づくりにつながる方法を学びます。



日時 平成24年1月22日(日)
9:30~16:00
会場 山口県セミナーパーク
研修室203
定員 40名
主管 (社)山口県レクリエーション協会
申込先 山口市阿知須2444-3 松田様方
Tel : 090-3742-7137
Fax : 0836-65-4024

■申込書 (問い合わせ・申込みは、山口県レクリエーション協会 FAX 0836-65-4024)

フリガナ	性別	年齢
名前		
住所		
電話番号	ファックス番号	

主催 公益財団法人日本レクリエーション協会 厚生労働省補助事業

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

春からスキルアップ!



厚生労働省補助事業 平成23年度
健康づくり・介護予防 活性化リーダー養成・活用セミナー

期日：1月22日（日）

会場：山口県セミナーパーク 研修室203

〒754-0893 山口市秋穂二島 1062 Tel (083) 987-1410

すぐに使える技満載

主催 (公財) 日本レクリエーション協会

後援 (社福) 山口県社会福祉協議会 山口県老人福祉施設協議会 山口県老人保健施設協議会

主管 (社) 山口県レクリエーション協会 宇部市レクリエーション協会

対象 健康づくり指導者、介護予防運動指導者、保健・医療・福祉関係者、またはそれらを目指す方、老人福祉施設職員、老人保健施設職員、病院職員、社会福祉協議会職員、ホームヘルパー、レク・インストラクター、レクリエーションに関心のある方



定員 40名 (定員になり次第締め切ります。)

受講料 1,000円 (資料代, 昼食代, 保険料等) <当日受付にて>

持参品 室内で運動のできる服装・靴、体育館シューズ、野外で運動のできる服装・靴・防寒着、マイカップ (湯茶飲用)、敷物 (野外で座るときに使用)、筆記用具

申込・問合せ先

開催チラシ表の申込書 を下記へFAXにてお送りください。もしくは同内容を電話もしくはメールにてお知らせください。申込みを受理した場合は、折り返し返信致します。

〒754-1277 山口市阿知須2444-3
(社) 山口県レクリエーション協会 事業部 松田義政 (まつだ よしまさ)
TEL 0836-65-4024 FAX 0836-65-4024
TEL (携帯) 090-3742-7137
Email (自宅) m-yosaku@c-able.ne.jp
Email (携帯) m.yosaku@ezweb.ne.jp



締切 平成24年1月20日（金）必着 (ただし、定員になり次第締め切りとなります。)

※レク・インストラクター資格取得のための学習履修カードをお持ちの方はご持参下さい。

講師 (日程順)

(公財) 日本レクリエーション協会公認	レクリエーション・コーディネーター	松田 義政
(社) 日本3B体操協会公認	指導士	稲村 みどり
(社) 日本ネイチャーゲーム協会公認	ネイチャーゲーム・インストラクター	福田 和子
(公財) 日本レクリエーション協会公認	レクリエーション・コーディネーター	吉野 信朗
(公財) 日本レクリエーション協会公認	レクリエーション・コーディネーター	沖村 文子
(公財) 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	橋本 勲

趣 旨 このセミナーでは、子どもから大人まで、幅広い年齢の生活習慣病の予防や、高齢者の介護予防（元気で居続けること）や、中高年の運動習慣づくりなどを、レクリエーションの手法・技を使って、健康づくりや介護予防の意欲につなげる方法を学びます。本セミナーを修了した方は、学んだ手法を活用して、健康づくり教室や介護予防教室などを主宰したり、またはリーダーとしての活動の領域が広がります。なお、本セミナーの修了生は、希望によって、「介護予防活性化リーダー」として、来る2/4～5の「福祉レクリエーション・セミナー」（開催要項添付）の講師デビューをしていただきます。「福祉レクリエーション・セミナー」は、講師として担当していただく部分以外は、別途、受講も可能です。どちらのセミナーも奮ってご参加ください。ご応募お待ちしております。



**明日から使えるレクネタが満載!!
ご参加お待ちしております!**



1/22 日程

時 間	プログラム	内 容
9:00	受 付	受講料1,000円をお支払いください。
9:30	開講式・オリエンテーション 講義1 セミナー概要（講師：松田）	セミナーの概要と目的を共有します。
10:00	講義2 実技1（講師：松田） レク財の活用と手法を使って 実技2（講師：稲村） 健康づくり・介護予防体操を つくってみよう	段階設定法やCSSP法を使って、あらゆる方に使える新しいレクネタを提供します。 生活の中での動きを使って、新しい体操を創作します。（30分程度）
12:00	昼 食・休 憩	セミナーパークレストランで昼食
12:50	実技3（講師：福田） 自然の「癒し」の効果を使って ～ネイチャーゲーム～	野外で自然と一体になります。防寒対策を十分に
14:20	休 憩	温かい飲み物とお菓子でブレイク
14:30	実技3・4・5（講師：松田） 楽しく身体を動かそう ～ニュースポーツ～	健康づくりや介護予防に使えるニュースポーツ体験（各20分程度）
	①ドッチビー（講師：吉野）	ナイロン製の柔らかいフライングディスクを使用。投げる！キャッチ！遊びでコントロールや動体視力を維持・増進
	②ラダーゲッター（講師：橋本）	ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向けて投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになる3世代交流型ニュースポーツ
	③マンカラ（講師：沖村）	アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている伝統的なボードゲームで、知能全般の発達を促進
15:50	閉講式・修了証授与・終了・解散	介護予防活性化リーダーの誕生
16:00	活性化リーダー活用事業説明 （講師：松田）	2/4・5の「福祉レク・セミナー」での講師デビューの打合せ
16:30	終了・解散	

