

# 介護予防レクリエーション

主催 三重県 一般社団法人三重県レクリエーション協会

介護予防に役立つレクリエーション活動をオンラインで紹介します。

音楽に合わせて体を動かしたり、歌を歌いながら指を動かしたりすることで、「楽しい」気持ちを引き出しながら、筋力アップやストレッチ、脳トレになるレクリエーション活動を、体験しながら効果や進め方について解説します。

また、人と人とのコミュニケーションが促進されることで生まれる相互作用も活用しながら、一人ひとりの楽しい気持ちとやる気をうまく引き出していくコツも解説します。



- 対象 17歳以上で、スポーツ・レクリエーションに関心のある方、総合型地域スポーツクラブに関わっている方、地域活動を行っている方など
- 視聴料 無料
- 申込方法 県レク協会へメールでお申込みください。mie-rec@ztv.ne.jp  
お申込みいただきましたら、3日以内に動画視聴のURLをお知らせします。  
①名前 ②住所（市町名まで） ③年齢 ④レク資格の有無
- アンケート 視聴後、アンケートにご協力いただきます。（A41枚分）  
動画視聴URLのお知らせ時にWordで添付しますので、返送をお願いします。

一般社団法人三重県レクリエーション協会  
電話 059-246-9800 FAX059-246-9801  
メール mie-rec@ztv.ne.jp