

令和6年度地域スポーツ・レクリエーション指導者養成事業

主催：三重県・一般社団法人三重県レクリエーション協会

# 運動と認知トレーニング 介護予防との関係

「いつまでも元気に楽しく暮らしたい」多くの人はそう願っているのではないのでしょうか。地域で暮らす高齢者や施設利用者向けのプログラムを考えると、少し調べれば、さまざまな認知症予防や転倒予防のプログラムが紹介されています。

運動と認知トレーニングを合わせたものや、脳トレクイズ、歌体操など・・・

紹介されているものをそのまま実施するより、目的に合わせて効果的に活用できると良いと思いませんか？このセミナーでは、実際に、介護予防に役立つスポレク活動の体験をおして、それぞれの活動の効果とその根拠について学びます。

1月26日(日) 9:15~11:45(受付9:00~)

三重県総合文化センター 生涯学習センター視聴覚室  
(津市一身田上津部田 1234)

講師 荒深 裕規 氏

全国福祉レクリエーションネットワーク代表

日本福祉大学福祉総合研修センターコーディネーター

対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

定員 30名 ※定員になり次第締切り、超えた場合のみ連絡します(受付完了の連絡はしません)

申込方法 三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送でお申込みください。1/20〆

その他 状況により中止する場合は、当協会ホームページにて掲載します。

当日の連絡先 090-2184-0006(津幡)

一般社団法人 三重県レクリエーション協会事務局 TEL059-246-9800 FAX059-246-9801

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内 メール mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp HP mie-rec.net

運動と認知トレーニング 介護予防との関係(1/26)参加申込書

名前 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

職業・活動領域等 \_\_\_\_\_

開催の有無について、直前にホームページで確認してください  困難な場合はし点を(携帯へ連絡希望の方)