

高知県レクリエーション協会 主催

令和6年度 高齢者レクワーカー養成セミナー



健康スポーツ・レクリエーションのすすめ・・・

楽しみながら 誰もができる スポーツ・レクリエーション

- ◆日時 7月21日(日) 9:30~15:30
- ◆会場 高知県立青少年センター 2階/多目的室
- ◆日程
 - 9:00~ 受付
 - 9:30~10:00 開講式・はじめまして
 - 10:00~11:00 お話『地域で支え合う福祉・介護』
高知県健康福祉部 長寿社会課 窪田純子先生
 - 11:00~12:00 実技とお話 『フレイル予防』
高知大学 地域協働学部講師 佐藤 文音 先生
〈上履きご持参ください〉
 - 12:00~ ランチ 〈センター内食堂利用可〉
 - 13:00~14:30 演奏とお話『音楽で からだイキイキ ころウキウキ』
エレクtoon奏者 武市 光平 先生
 - 14:40~15:10 『体験話と実技』レクインストラクター 村山 紀子 先生
 - 15:10 閉講式
- ◆参加費 会員 1,500円 一般 2,000円 学生 500円
- ◆お申込 氏名・電話番号 など書き
高知県レクリエーション協会 FAX 088-865-2111
E-mail kochi-rec@sun.ocn.jp
- ◆問合せ 事務局/高木 090-1575-0607

〈随時受付〉 皆様のご参加 =熱烈=歓迎= お待ちしています