

令和7年度 レクリエーショナル・アクティビティ研修会 開催要項

- 1 目的 健康運動実践の目的は、短期的には、総合的な体力・身体能力の向上であり、長期的には充実し自立した生活を送るために生活機能を維持することです。それに加えて、個人の健康の枠を越えて、グループ、地域、社会の健康を築くことも、目的のひとつとなります。介護現場で実践する健康運動の対象は、個人からグループへと広がります。
- レクリエーション・アクティビティを単なる身体能力の向上の手段としてとらえるのではなく、「コミュニケーション」「仲間づくり」の側面も考察しながら、現場での活用方法を習得することを、本研修の目的とします。
- 2 主催 公益財団法人 かがわ健康福祉機構 研修部
- 3 対象者 入所施設やデイサービスセンター等においてレクリエーション及び介護予防プログラムを担当する職員、または受講を希望する者
- 4 受講定員 70名 程度
- 5 日程・内容 **令和7年5月16日(金)** (内容は別紙日程表のとおり)
- 6 受講決定 ※ 定員を超えた場合は、受付を終了し、先着順で受講決定します。
受講をお断りする方にはご連絡いたします。
連絡の無い方は、受講可といたします。(決定通知発送なし)
- 7 会場 香川県社会福祉総合センター 7F 大会議室
- ・ 当センター駐車場は駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 - ・ 会場は、室温調整が十分できないこともありますので、衣服等で調整できるようにご準備ください。
- 8 受講料 1名につき5,000円 (当日受付)
- 9 申込締切日 **5月2日(金)17時**までに別紙申込書により、FAX 若しくは郵送又は下記研修部ホームページのオンライン申込みにてお申込みください。
- (公財)かがわ健康福祉機構 研修部
〒760-0017 高松市番町1丁目10番35号 (香川県社会福祉総合センター内)
Tel (087) 835-3807 Fax (087) 835-4777
<https://www.kagawa-swc.or.jp/home/kensyu2025/index.htm>
- 10 **持ち物** ① 筆記具 ② 飲み物 (水分補給用のお茶、お水など)
③ タオル (エクササイズに使用するフェイスタオルサイズ)
- 11 その他
- ・ 「実技」も含みますので、運動しやすい服装でご出席ください。
 - ・ 受講申込書に記載された氏名等の個人情報については、本研修の円滑な実施のために使用するものであり、この目的以外で使用することはありません。
 - ・ お申込み後、受講予定者に変更がある場合は速やかにご連絡ください。
 - ・ 申込み状況によっては、追加募集も致しますので、ホームページをご確認ください。

令和7年度レクリエーション・アクティビティ研修会日程表

会場：香川県社会福祉総合センター 7階 大会議室

月日	時間	研修内容	講師等
5月16日 (金)	9:20～9:50	受付	かがわ健康福祉機構 研修部
	9:50～10:00	開講・オリエンテーション	
	10:00～12:00	【講義】 高齢者のからだところ ～コミュニケーション手段としてのレクリエーション～	四国学院大学 社会学部 教授 片山 昭彦
	12:00～13:00	昼食・休憩	
	13:00～16:00	【実技と解説】 ※指導内容例 ①個別→二人→少人数→グループ→全体 ・じゃんけんを活用したレクリエーション ・ボールを活用したレクリエーション ②座位→立位→移動→ゆっくり歩行→歩行→速歩 ・座位から立位へ 筋力トレーニング要素の実施 ・立位から歩行へ 身体活動量の確保 じゃんけんや、ボール回しなどを活用しながら、 身体活動を促していきます。 そして、単なる身体活動だけではなく、参加者全員で 動きを楽しむことで、社会的な健康にもアプローチする 手段を、ごいっしょに学びたいと思います。	
16:00～16:15	アンケート・閉講式	かがわ健康福祉機構 研修部	

【講師紹介】 片山 昭彦 (かたやま あきひこ)

- ・四国学院大学 社会学部
- ・健康運動指導士会香川県支部 支部長 ・健康運動指導士 (健康・体力づくり事業財団)
- ・ヘルスプロモーション ・スポーツトレーニング

***** 研修に参加される際のお願い *****

- 朝、検温・体調確認を行い、発熱や体調不良の場合は、研修部へ連絡のうえ、参加を自粛してください。
- 福祉施設関係職員が長時間を共に過ごす場であることに配慮し、研修時は、引き続きマスク着用にご協力ください。
- 消毒液を会場前に設置しておりますので、ご自由にお使いください。また、こまめに手洗い等をお願いします。
- 研修会場である社会福祉総合センターは、望まない受動喫煙防止の観点から、喫煙場所の「吸殻入れ」を撤去し、屋内・屋外とも禁煙とさせていただきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。