



簡単!楽しい!効果的!

施設で・地域で・高齢者サロンで…
即日使える!

e-レク研修会

- 【日程】** 2021.11/27土曜日
【時間】 9:30~13:00(受付9:15~)
【場所】 つくば倶楽部
 諫早市津久葉町5-115
 (会場が変更になる場合があります)

【申込方法(裏面をご確認ください)】

e-エクササイズ事務局宛へメールか
 当社ホームページよりお申込みください。

【申込・振込締切】 2021.11/15(月)17時まで

【参加費振込先】

十八親和銀行 三和町支店
 <口座> 普通 1033420
 <名義> カ)イーエクササイズ
 ※振込手数料はご負担願います。

参加費
3,500円/人

当研修会で実施する

e-レクプログラムは **ここがe!**



e-レクBOX紹介

内容が異なる10パターンのレクリエーションプログラムBOXを実施する時間や対象の方に合わせ組み合わせることができます。なお、当研修会では毎回e-レクBOXを使ったレクリエーションをご紹介しますので、継続して参加していただくことで、より多彩なプログラムを実施していただくことができます！
(内容一部抜粋。弊社ホームページにて詳細をご確認ください。)



今回のe-レク研修会テーマ
新聞紙で楽しむ!
足裏から元気・転倒予防へ!
～新聞紙でつくって遊べる!
明日から使えるe-レクBOXご紹介～

リズム&ソングBOX
楽しく
♪高原列車は行く♪
身体全体を使って
脳機能の活性化を
促すレクリエーションです

**指先イキイキBOX
&
あそびでリハビリBOX**
2つのBOXを組み合わせ
新聞紙を使います!
楽しみながら、巧緻性のトレーニング
ができるレクリエーションです

e-Assi BOX
e-Assiを使用して
転倒予防、踏ん張る力へ迫
るレクリエーションです

【研修に参加される方へお願い】

新聞紙1日分、セロテープ、筆記用具(必要な方はバインダー)・水分補給のためのお飲み物・タオルをご持参ください。また、動きやすい服装で、マスク着用にてご参加ください。なお、体調不良時は参加をご遠慮ください。

※キャンセル料について:開催1週間前までは参加費の50%、1週間内のキャンセル時は全額支払いとなります。なお、参加者の方の変更は可能ですので、研修前日17時までにご連絡ください。

e-レク研修会申込は info@e-ex2010.com または
弊社ホームページ <http://e-ex2010.com> **お問い合わせフォーム**をご利用ください。
※領収書が必要な場合は、事前にお知らせください。当日お渡しいたします。

メール申込の方は、以下の内容を上記メールアドレスまでお送りください。
内容確認後、3日以内にご連絡させていただきますので info@e-ex2010.com の受信設定をお願いいたします。4日経過後も連絡がない場合は、お手数おかけしますが、弊社事務局までご連絡ください。

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| ① お名前(ふりがな) | ② 生年月日 | ③ 勤務先名 / 職種 |
| ④ ご住所 / 連絡先電話番号 | ⑤ 返信を希望されるメールアドレス | |