



きっと見つかる本当の自分

公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業

# 福島市レクリエーション・カレッジ2026 \参加者募集/

この講習会は、レクリエーションを学ぼうと考えている「あなた」が  
実際にレクリエーションを学んで現場に立った時、  
あなたの目の前にいる「参加者の『笑顔』」のために役立つ  
「実践力」を身に付けていただくために開催します。

- ・ 会場 ・ 福島市中央学習センター(予定)ほか
- ・ 開催日(予定) ・ 令和8年3月1日～6月14日  
全8回 各回 日曜日

1日だけの  
単発での参加や  
有資格者の  
フォローアップ  
受講も可能



みんなを元気にする



絆づくりに  
役立つ



介護予防に  
役立つ



生きがいを  
創る

# 福島市レクリエーション・カレッジ 2026 募集要項

## 参加者および予定人数

- 1 地域サロンなどで介護予防に関係する方
- 2 地域・職域などのレクリエーション活動担当者
- 3 保育士・幼稚園教諭ほか教員等の教育関係者
- 4 社会教育施設等の職員、行政関係者
- 5 子どもや子育てに関係する方
- 6 地域・福祉などの領域でレクリエーションボランティアをめざす方
- 7 その他レクリエーションに関心のある方、どなたでも（高校生年齢以上）

楽しさを創り、  
実技をとおして  
楽しさを伝える人を  
目指そう！



予定人数  
**20名**  
(先着順)

以上の方々のうち、**レクリエーション・インストラクターの資格を取得し、誰かの「笑顔」のために役立ちたいという意思を持つ高校生以上の年齢の方、また、少しでもレクリエーションに興味があり、レクリエーションの楽しさを体験したいと考えている方**

## 日程およびプログラム 右表のとおり

## 講師・スタッフ 中級、準上級、上級レクリエーション・インストラクター レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカー ほか

## 会場 福島市中央学習センター（福島市五老内町 3-1）ほか

## 携行品 筆記用具、昼食、運動しやすい服装、上履き、参加費、マイカップ ほか

## 参加者会費 1回 **2,500円** 8回合計 20,000円

\*学習日の都度納入いただきます。

別にテキスト代・資料代として  
2,200円を初回に納入いただきます。

## 申込み、問合せ先 申込み様式の内容を明記し、Eメール、郵便、FAX などの 方法で **2月20日金**までに下記へお申込みください。

特定非営利活動法人 **福島市レクリエーション協会**

e-mail : **info.f@fuku-rec.net**

〒960-8102 福島市北町 3-14

(福島県レクリエーション協会内)

TEL : **024-544-1886** FAX : **024-572-7800**

HP : <https://city-fukushima.recsite.jp/>



## その他

興味のある回だけの一日参加もOKですのでご相談ください。  
講習中の事故・ケガ等については傷害保険の範囲内で対応します。



# 福島市レクリエーション・カレッジ 2026 日程及びプログラム

(公財) 日本レクリエーション協会公認レクリエーション・インストラクター  
養成のための講習会 (承認番号 07-25-14)

期日・時間			9：30～11：00	11：00～12：30	13：30～15：00	15：00～16：30	
1	3月1日㊤	開 講 式	アイスブレーキングの 体験	参加者の「楽しい」を 引き出す語りと アクション	ゲームの世界を 極めよう	介護予防、認知症予防 を支える レクリエーション活動	
2	3月15日㊤		ホスピタリティトレーニング 「来てよかった!」を聞くために		ゲームの世界を 極めよう	子どもの成長発達に 合わせた レクリエーション活動	
ここまで修了すると「レクリエーション・サポーター」の資格が付与されます。							
3	3月29日㊤		踊りの世界を極めよう	音楽レクを極めよう	「できた!」の積み重ねを 活かすハードル設定の 理解	ホームルームと 理論ガイダンス	
4	4月12日㊤		踊りの世界を極めよう	音楽レクを極めよう	「できた!」を引き出す 多段階アレンジ	ホームルームと 理論ガイダンス	
ここまで修了するとゲーム・歌・踊りのネタが一気に増えます。							
5	4月26日㊤		ウォークラリーを極めよう		もしもを防ぐ備えと 対応	プログラム実施の記録 と反省評価	
6	5月10日㊤		CSSプロセスの理解	ハードル設定とCSS プロセスの一体的活用	盛り上がるプログラムの 進め方	ウケる素材とプログラム1 プログラムの組み立て方	
ここまで修了すると盛り上げ方が上手になります。							
7	5月31日㊤		ウケる素材とプログラム2 活動の展開方法	レクリエーションプログラムの 立案と展開方法演習		申請手続きについて／ 現場実習について	
8	6月14日㊤		申請手続きと フォローアップ	レクリエーション支援プログラムの実施 広げよう笑顔! 伝えよう感動!			閉 講 式
ここまで修了するとレク・インストラクターの単位がすべて取得できます。							

本講習に加え、理論学習(9時間分)の通信学習課題をクリアすることで資格取得ができます。  
理論学習、通信学習課題についてはホームルームの中の理論学習ガイダンスで詳しく説明します。

- ・有資格者のフォローアップとしての受講もできます。
- ・1日だけの単発での参加も可能です。
- ・すべての連絡はEメールで行います。

## ・ 福島市レクリエーション協会からのメッセージ ・

この講習会は、「レクリエーションの楽しさと素晴らしさを多くの人々に伝え、誰かの喜びのためにはたらこう。」という意思を持つ人々を参加者として開催しています。

**介護予防や認知症予防、子どもの体力向上などに役立つレクリエーション実技の進め方や、日常生活における人間関係の潤滑剤になるようなコミュニケーション・ワーク**など、レクリエーションとその基礎にあるものを、一つひとつ学習していただくことができます。

レクリエーション実技の「ネタ」だけではなく、他の実技講習会やインターネットからでも学ぶことができます。この講習会では **実技の「ネタ」の奥に隠されている「進め方のコツ」「コミュニケーションのポイント」**を身に付けることができます。あなたのご参加をお待ちしています。

## ・ インフォメーション ・

- この講習会は、公益財団法人日本レクリエーション協会が公認する「**レクリエーション・インストラクター**」を養成するカリキュラムにそって開催される講習会です。実技・演習等をとおしてレクリエーションの基本的な事柄から学び、**さまざまな現場でそれぞれに応用できる「実践力」**を養うことができます。
- レクリエーション・インストラクターの資格を申請する方は、本講習会の全日程を履修するだけでなく、理論学習に該当する通信課題をクリアすることに加え、実際の現場に参加して、レクリエーションの指導・支援を体験する「現場実習」を修了し、所定のレポートを作成することが必要です。
- 本講習会を履修し、理論学習、現場実習やレポート作成等、所定の要件を満たした方は、公益財団法人日本レクリエーション協会に対して、「**レクリエーション・インストラクター**」の資格を申請することができます。ただし、資格を申請する際には、別途経費がかかります。
- 一部日程が合わず履修できない時は、他の講習会での履修や補講の日程をご案内しますので、お気軽にご相談ください。
- すでに、「学習履修カード」をお持ちの方は、申込時にご相談ください。
- その他、本講習会の詳細については、遠慮なく申し込み先へお問い合わせください。
- すでにインストラクター資格をお持ちの方で「レクリエーション・カレッジ」を修了した方がフォローアップで参加される場合の参加費は無料です。

## 福島市レクリエーション・カレッジ 2026 申込書

ふりがな	性別	年齢	生年月日（西暦）
お名前	男・女 その他	歳	西暦 年 月 日
E-mail アドレス (必須)	すべての連絡はEメールで行います。 必ず、PCからのメールを受信できるアドレスをご記入ください。 携帯・スマートフォンの場合もPCからのメールを受信できるようにしてください。		
携帯電話番号			
ご住所	〒		
お仕事先 または お勤め先			
あなたの一言			