



音楽レクリエーション健康講座  
笑って学ぼう！

# 音楽レクリエーション ショーケース※



おみやげ  
家族健康  
チェックシート

※ショーケース：多彩な音楽レクリエーション「陳列棚」という意味です

参加無料

認知症予防・フレイル予防にご興味のある方、地域のリーダーとして活動したい方  
介護現場・教育現場等で音楽を活かしたい方、家族や地域を元気にしたい方

## 人生100年時代！ 音楽で認知症予防を！

- 音楽とリズムで楽しく頭と体の運動  
歌いながら脳トレ・貯筋活動・手話歌  
イメージレクリエーションX 他
- 頭と体を若々しく保つトレーニング  
フレイル予防の学び・栄養オトフレ  
声や嚥下のためにオーラルオトフレ

日時 '25年 **1/25** (土)

時間 10:30～12:30

場所 JAセレサ川崎向丘支店

住所 神奈川県川崎市宮前区平1-1-24  
溝の口駅より溝18系統 向丘出張所バス停下車 徒歩5分



講師



堀越 美和

JMRECマイスター  
音楽療法士



鈴木 洋子

JMREC  
音楽レクリエーション指導士  
健康運動指導士

お問い合わせ  
宮前区社会福祉協議会 044-856-5500

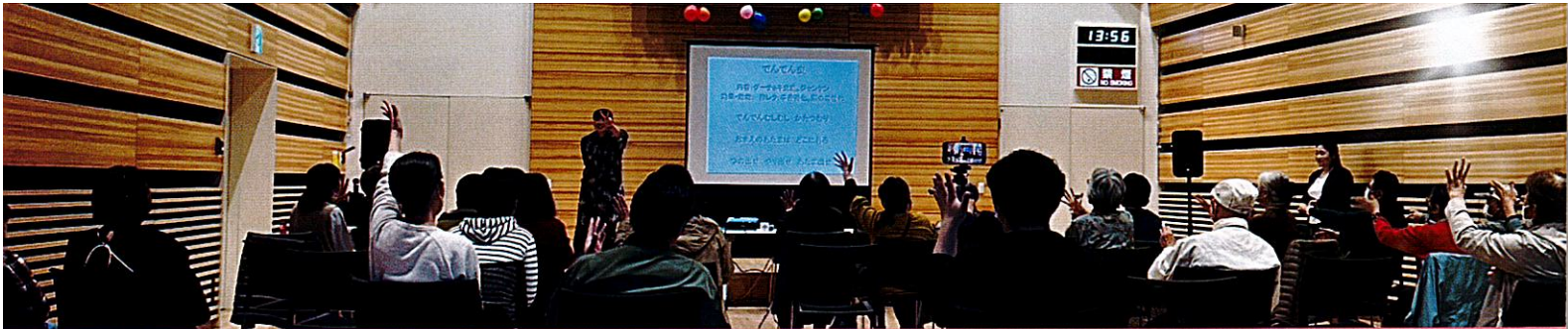
【主催・発行】  日本音楽レクリエーション指導協会  <https://jmrec.or.jp/>

【共催】 宮前区向丘地区社会福祉協議会

【後援】 宮前区社会福祉協議会







講演中は後方より講師を中心に撮影させていただきますので予めご了承くださいませ。

## 音楽レクリエーションによる健康増進

この催しは独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業として、主催「JMREC」・共催「宮前区向丘地区社会福祉協議会」・後援「宮前区社会福祉協議会」で行われます。

これからの健康づくりは地域で協力しながら行うことが主流となります。多様化した時代に個人の嗜好は様々です。科学的知見に基づいた専門のやり方を学んでいただき、地域の皆さんで活かしていただくことにより、ご本人はもとより、周囲の皆様の健康維持に大きく貢献することができます。

本講座は、科学的知見に基づいた正しい方法を専門士（介護予防運動指導員・健康レクリエーション指導士）がご家庭で楽しく行えるようにご紹介いたします。ご自宅で気軽に行える、当社団の健康増進法は東京都練馬区老人クラブ他、たくさんの団体から高い評価をいただいております。

どうぞ安心してご参加いただき、ご家族や周囲の方々へもお伝えいただきたいと思います。



JMRECは、音楽レクリエーション指導者1万人を育成し

「100万人を元気にするプロジェクト」を推進しております。

あなたもプロジェクトに参加しませんか？

JMRECでは様々な指導者育成講座を行っており、上級者クラスではプロとして活動するためのスキルを学んでいただき、様々な現場でお仕事として活躍しています。

皆様のご参加をお待ちしております。



### 講師プロフィール



堀越 美和

JMRECマイスター・音楽療法士

幼少時よりピアノ・エレクトーンを学ぶ。音楽学校在学中よりブライダルプレイヤー等音楽活動を開始。長年音楽活動をする中で「音楽の力を使って元気と笑顔を届けたい、社会貢献できる仕事がしたい」という思いが生まれ、音楽療法士に転身。現在は高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法を、地域では音レク講師として活動している。2018年より神奈川県末病改善活動にも参画、音楽レクリエーションの楽しさと必要性を伝えている。2022年11月に行われた「ねんりんピックかながわ2022」ではイベントステージにて音レクを実施、200名超のお客様と活動。三日間連続でセミナーも行い好評を得る。今後は地域で音レクを使った健康増進、集いの場作り、活動を共にする仲間作りに力を入れていきたい。



鈴木 洋子

介護福祉士 介護予防運動指導員

介護福祉士として高齢者施設に従事し、利用者の笑顔を拝見するたびに運動の重要性・介護予防の大切さ・音楽療法の素晴らしさを実感してきました。現在は自治体の介護予防事業に携わり、自立して自分らしく過ごされるキラキラ元気高齢者を増やすべく日々活動しております。



一般社団法人  
日本音楽レクリエーション指導協会



Club JMREC  
多数の音楽レクリエーションのネタが無料で  
観放題  
オトフレ・フレイル予防・手話歌など



LINE公式アカウント

友だち募集中

