

対象

一般 & 指導者向けフレイル予防講座

「オトフレ♪」講座

～フレイル予防に音レクを～

「オトフレ♪」とは造語で音楽レクリエーションを使って
フレイル予防を行う総称です。

経験豊富な
講師陣が
楽しく分かりやすく
お伝えします

おすすめ
ポイント

音レク体操をすることで
フレイル予防

音にフレ
(触れ、楽しむこと)

音レクでフレンドを作り
社会参加すること

オンライン(ZOOM)セミナー・各回10:00～11:30

録画アーカイブ受講あり

内容

※当日アーカイブ配信するために録画しますことをご了承下さい

第1回目

2022年3月26日(土)

運動指導者が伝える音レク
～運動嫌いも納得! 楽しい「オトフレ♪」～

【内容】

- 1、フレイルについてのレクチャー
- 2、準備体操(ヨガ風ストレッチ)
- 3、チェアエクササイズ

第2回目

2022年4月30日(土)

知っ得! 低栄養とオーラルフレイルについて
～いろいろ食べポ&お口体操～

【内容】

- 1、低栄養改善のレクチャーとワーク
- 2、□腔ケア(機能向上プログラム)
- 3、□腔体操

講師

(JMREC認定講師)

大井 嘉七美 (おおい・かなみ)

橘 千鶴 (たちばな・ちづ)

松林 純子 (まつばやし・じゅんこ)

受講料

(税込)※アーカイブ同料金

各回: 会員 4,400円/一般 5,000円

連続受講: 会員 9,900円/一般 12,000円

受講方法

・ZOOM受講 / 当日顔出しでもOK

受講費振込確認後、「ミーティング ID」と「パスコード」をご案内いたします。

※当協会では Zoom のインストール、接続不良についてのサポートは致しかねます。

・録画受講

後日限定公開URLをお知らせします。当日録画版のURLを送信後、視聴期間1ヶ月間

※連続受講の方は6/10以降、
視聴期間: 2ヶ月間



一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 エステト矢島7F 営業時間9:00～16:00 水土日祝休

TEL 03-6915-8535, FAX 03-6915-8536

Mail : info2@jmrec.or.jp

HP : <http://jmrec.or.jp>

現在、テレワーク導入により、お問い合わせへの回答に通常よりお時間を頂く場合がございます。ご不便をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。

JMREC
JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATION



「オトフレ♪」講座（第1回、第2回、第3回） 受講申込書

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会宛

■受講のお申込方法

下記にご記入のうえ事務局へ①～③の方法で送付、または④・⑤のいずれかでお申込みください。

- ①メール添付: info@jmrec.or.jp
- ②郵送: 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-8-8 エステート矢島7F
- ③FAX: 03-6915-8536
- ④下記内容をメールに記載: info@jmrec.or.jp
- ⑤JMREC ホームページ (<http://jmrec.or.jp/>) “養成講座申込ページ (QRコード)”



よみがな お名前			会員番号	JMREC - -			
電話	※日中連絡可能な番号をご記入ください		FAX	※FAXをご利用の方はご記入ください			
mail (必須)	<p>■Hotmail等のMSN系のメールアドレスのご利用はご遠慮ください。 (MSN系側の過度な迷惑メール対策により不着の場合があります)</p> <p>■有効なメールアドレスのご登録が無い場合、今後のお知らせを配信できませんことをご了承ください。</p>						
受講料 (税込)	コース名			該当欄に○印		受講料	
				オン ライン	アー カイブ	会 員	一 般
	第1回	3月26日(土)	楽しい「オトフレ♪」			¥4,400	¥5,000
	第2回	4月30日(土)	知っ得! 「低栄養とオーラルフレイル」			¥4,400	¥5,000
	第3回	5月29日(日)	「歌って動いて♪ナチュラルスマイルで免疫力アップ!」			¥4,400	¥5,000
	第1・2・3回 連続受講					6/10以後、 視聴期間2ヶ月	¥9,900
お振込み合計金額							

以下、会員の方は記入不要

連絡先	(ご自宅 ・ お勤め先) ※○をお付けください 〒
資格	
受講の目的	

お申込み日 年 月 日

上記の講座について、受講申込いたします。



※ZOOMがご利用になれない場合はご参加できません
 ※受講者のネット環境による通信不良や通信切断、Zoomの障害により視聴できない場合は当協会では責任を負いません。あらかじめご了承ください。