

対象：一般&指導者向けフレイル予防講座

# 「オトフレ♪」アーカイブ講座

## ～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。

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

## アーカイブ受講・各回90分

### 内容

#### 第1回目 (2022年3月26日(土)収録)

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)収録)

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、口腔ケア(機能向上プログラム)
- 3、口腔体操

### 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)

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

#### アーカイブ受講

- ・限定公開URLをお知らせします。
- ・視聴期間：お申込・入金後～翌々月末まで
- ・各回資料あり：メール添付(各自ご準備しご受講ください)

#### 第3回目 (2022年5月29日(日)収録)

「歌って動いて♪ナチュラルスマイルで  
免疫力アップ！」

#### 【内容】

- 1、健康塾の動画(ダイジェストの視聴)  
(動きの目的、効果などの解説)
- 2、健康塾のプログラム体験(手話歌あり)

<参加者アンケートより>

- ・わかりやすく楽しい
- ・充実した資料
- ・すぐに実践できる講義内容
- ・講師の言葉を聞き逃さず  
何回も再生できるので  
嬉しい！



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 イー・ト矢島7F

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

Mail :info@jmrec.or.jp (営業時間9:00～16:00 水土日祝休)

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。

**【アーカイブ受講】「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)	■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) ■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。				
受講料 (税込)	<b>コース名</b>			<b>受講料</b>	
				会員	一般
	該当欄に○印↓				
	第1回	楽しい「オトフレ♪」		¥4,400	¥5,000
	第2回	知っ得! 「低栄養とオーラルフレイル」		¥4,400	¥5,000
	第3回	「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			¥9,900	¥12,000	
<b>お振込み合計金額</b>					

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。