

健康レクリエーション指導士 養成講座

12月6日(土) 7日(日)

9時30分～16時

会場：企業活性化センター

東京都板橋区舟渡1丁目13番10号 アイ・タワー2F
JR埼京線 浮間舟渡駅より徒歩3分



受講料 55,000円 (税込み・教材費込み)

受講資格：
音楽レクリエーション指導士3・2・1級修了者

本養成講座は

東京都健康長寿医療センター研究所から発行される
「介護予防運動指導員」養成講座の受講資格として認定されています。

担当講師 大井 嘉七美・石渡 智子

カリキュラム



健康づくり

からだに関する基礎的な知識の習得

自身の健康増進を図るとともに、それを的確に伝えるための健康科学の基礎知識を習得します。さらに、具体的で実践的な内容を通じて、安全かつ効果的で、現場に即した指導方法を学びます。



オトフレ♪

音楽を有効に活用したフレイル予防プログラム

当協会では、フレイル予防をさらに効果的に行うために、音楽をより有効に活用し、独自のネーミングで「オトフレ」と呼んでおります。運動・栄養・口腔ケアを専門性の高い講師陣が担当します。



応用・発展

指導者独自のオリジナリティと展開

この講座では、健康科学の知識や指導力を磨き、自分らしいオリジナルのスキルとして発展させることを目指します。また、指導者主体の指導にとどまらず、参加者が楽しみながら実践し、自ら続けられるようにサポートする指導スタイルを大切にしています。

お問合せ・お申込み



一般社団法人

日本音楽レクリエーション指導協会

TEL 03-6915-8535

FAX 03-6915-8536

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 エステート矢島7F

http://jmrec.or.jp mail: info@jmrec.or.jp

「健康レクリエーション指導士」養成講座では

ワンランク上の
指導者を目指して！

また会いたい指導者になるために
より楽しい現場・心地の良い場所をつくるために

Feel Good!

- ♪ 音楽を活用し「運動理論」に基づいた講義と実技を提供！
地域における健康づくり、介護予防活動の指導現場ですぐに役立ちます。
- ♪ 「健康科学」の基礎知識をプラス！
「音楽レクリエーション指導士養成講座3級」で学んだ介護予防、認知症予防の知識に加えることでさらに一歩進んだ実践指導ができるようになります。
- ♪ 「オトフレ♪」をカリキュラムに導入！
運動・口腔ケア・栄養について講義＋実践で学べます。
即指導に使える実際の音源やソングリスト・資料やワークシートも提供。
- ♪ 2日間（13単位）の集中講座！
当協会のオリジナル人気コンテンツ「イメージレクリエーション」も学べます。
- ♪ 修了試験合格後は「健康レクリエーション指導士」として認定！
さらに健康長寿医療センター発行の「介護予防運動指導員」養成講座の受講資格も取得できます。

「健康レクリエーション指導士」養成講座 カリキュラム

1日目
12/6(土)

健康づくり施策

健康づくり施策（我が国の現状）

概論



生活習慣病予防

オトフレ♪

フレイル予防



オーラルオトフレ♪

栄養オトフレ♪

イメージ

イメージレクリエーションX

レクリエーション



イメージレクリエーションヴォイス

イメージレクリエーションY

2日目
12/7(日)

解剖学



機能解剖学

生理学



運動生理学

健康づくり



トレーニング原則

運動プログラム



貯筋活動・有酸素運動

筆記試験



筆記テスト

修了式



修了証授与