

オト フレ

音に触れながら運動
フレイルを予防するプログラム



お家でできるフレイル予防 健康オトフレ 講座

90分

楽しくできる 家でできるから継続可能！
期限を気にせず、いつでも動画で学べるオンデマンド受講

受講料 5,000円

(税込み・教材費込み)

※ Youtubeの視聴環境が必要です

受講者の皆様には、より深い学びのために、個人レッスン（有料）もご用意しています。別途ご相談ください。



7つの実践メニューであなたも大笑い

大切なのは、「間違えても大丈夫！」と
笑い飛ばす心です。
楽しくなければ継続できません！

このプログラムは、歌を歌いながら手足を別々に
動かす異操作で、脳の働きを活発にすることを目的
としています。

間違えたら大笑い！！
いつもと違うことをしようと
する気持ちが大事です！

こちらからオトフレ♪
体験してください！
間違えたら
「アッハッハッハ」



講座内容

楽しく学ぶ！フレイル予防のススメ

- フレイル予防について
- 貯筋オトフレ♪
- 栄養オトフレ♪



歌って動くための効果的なヨガストレッチ

ヨガストレッチで怪我の予防、血行促進、体調チェックを行います。
筋力トレーニング: 歌に合わせた運動で、歩行機能や腹筋・背筋を鍛えます。



スマイルレクリエーション

歌に合わせて手足で異なる動きをすることで脳を活性化させます。
間違えても笑い、楽しむことを重視します。



自分らしく、豊かな人生を
長く楽しむために

歌って動くために効果的な
ストレッチを体感しよう！

スマイルレクリエーション

声を出して歌って笑って
楽しく体を動かしましょう！
レッツスマイル！

楽しく学ぶ
フレイル予防のススメ



大井 嘉七美
JMRECマイスター
介護予防主任運動指導員

準備体操
ヨガストレッチ



橋 千鶴
JMRECマイスター
チェアヨガ指導員



松林純子
JMRECマイスター
健康運動実践指導者



石渡智子
JMRECマイスター
ボイストレーナー



堀越 美和
JMREC認定講師
音楽療法士

健康オトフレ♪講座 受講のご案内



健康オトフレ♪講座はアーカイブ受講です。Youtubeの視聴環境が必要です。
お申し込み後、メールにてお振込のご案内を差し上げます。
ご入金確認後一週間以内にメールにてYoutube限定公開URLと教材のPDFファイルを添付（またはギガファイル便URL）をご案内いたします。
視聴期限はございません。

お申込み

お申込は、FAX・メール・HP（下のQRコードより）

お名前

ふりがな

TEL/FAX

携帯電話

〒 -
ご住所

E-mail **必須**

お申込
QRコード



受信の際まれにゴミ箱やプロモーションに届く場合がございます。
折り返しのメールが遅い場合は受信フォルダーをご確認いただくか、事務局までご連絡ください。

お振込み先

お申込受付後、メールからもご案内いたします

東京信用金庫 中村橋支店 普通口座 0001167 一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

受講料： 5,000円 ※振り込み手数料はご負担ください

お申込み・お問い合わせ



〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 176-ト矢島7F
TEL: 03-6915-8535 FAX: 03-6915-8536
https://jmrec.or.jp/ E-mail: info@jmrec.or.jp



http://jmrec.or.jp