

音楽レクリエーション入門講座

元気に学ぼう！

# オトフレ講座

## フレイル予防入門

### 入場無料

大人の方対象です



山井助成

独立行政法人福祉政策機構 社会福祉課助成事業

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

講師 橘 千鶴

2023 11/6(月)

午後2時～ 1時間半程度

会場 天理駅南団体待合所

天理市川原城町803番地



音楽を効果的に使ったレクリエーション  
で、フレイル予防！

レイル(オトフレ)の知識も学びながら

歌体操や手話歌、

イメージチェアエクササイズや

チェアヨガも体験出来ます♪

おみやげ

家族健康チェック  
シート付

対象/ 健康を楽しく正しく学びたい方

フレイル予防に興味のある方

音楽と運動が大好きな方

主催



一般社団法人

日本音楽レ・クリエーション指導協会

お問い合わせ TEL 03-6915-8535 ジェムレック



JMREC  
ホームページ

後援

天理市中部地域包括支援センター

申込 0743-63-1120

JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATIONの略称です



## 音楽レクリエーション入門講座

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JMREC主催・天理中央地域包括支援センターの後援で行われるものです。

これからの健康作りは地域で協力して行う形が主流になります。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、地域の仲間と生かしていただくことによりご本人はもとより周りの健康維持に大きく貢献することができます。

様々な楽しい方法を様々な手法を用いてご紹介させていただきますので、ぜひ楽しんで覚えていただきご家庭で活用してください。

ご自宅で気軽に行える当社団の健康増進法は、練馬区老人クラブほかたくさんの団体から高評価をいただいておりますので、安心してご参加いただき、ご家族へもお伝えいただきたいと願っております。

### このセミナーでお伝えする内容

様々な記憶力を養うためのゲーム・音楽レクリエーションでフレイル予防 様々な筋肉の使い方 脳のお勉強 ほかに盛りだくさん

一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(ジェムレック)は、これまでに音楽レクリエーション指導者1700名を育成し、「100万人を元気にするプロジェクト」を推進しております。あなたもご家族を健康にしながらこのプロジェクトに参加されませんか? <http://jmrec.or.jp/>



### 講師のご紹介

橘 千鶴 JMRECマイスター 健康レクリエーション指導士



薬の専門学校を卒業後、父の経営する薬局で勤務する。

30歳の時に大病を経験し、病気になる前の予防の大切さに気づき、健康づくりのための運動指導（エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど様々なグループ指導）を行うと同時に大手フィットネスクラブのエグザミネーターとして指導者育成・プログラム開発に関わる。

2017年より指導領域を広げるために、一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(JMREC)の講師となる。音楽を使った高齢者の認知症予防、フレイル予防（オトフレ）など取り入れた介護予防運動教室を担当。

日本全国100万人元気プロジェクトに共感して下さる仲間づくりのために指導者育成にも力を入れている。元気な体と心を維持するために、チェアヨガ、ボディメンテヨガ、セラピーヨガを加え、日々の生活の中に音楽と共に体を動かす楽しさを伝えていきたい。

### 会場案内図



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ご了承ください

