

音楽レクリエーション入門講座

笑って学ぼう！



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

音楽レクリエーション ショーケース



入場無料 定員60名

事前申込が必要です ☎・メール・ホームページ

☎ 03-6915-8535 info2@jmrec.or.jp

2024 **1/27 (土)** 10:30~12:00

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

講師 **石渡 智子**

講師 **中島 恵**

墨田区 すみだ産業会館

(錦糸町丸井9階 会議室1-2)

東京都墨田区江東橋3丁目9-10

動きやすい服装でお越しください
水分、マスクは各自ご用意ください

お申込み・お申込は

JMREC 03-6915-8535 info@jmrec.or.jp

ご来場いただきたい方

ショーケースとは
さまざまな音楽レクリエーションの
陳列棚という意味です

おみやげ

家族健康チェック
シート付

- 笑顔になりたい方、健康になりたい方
- たくさんの方を笑顔にしたい方、健康にしたい方
- 新しいことを始めてみたい方、学んでみたい方

お伝えしたいこと/

- 脳の仕組みや笑顔の効果・記憶力ゲーム
- 嚥下機能アップについて
- ふだん使わない筋肉を遊びながら鍛える方法
- 音楽・リズムが心も体も元気にしてくれる
- 身体の異操作で脳力アップ



主催



後援



JMREC
ホームページ



JMRECは JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATIONの略称です

ショーケースとは

多様化した時代に個人の嗜好は様々です。自分に合った健康法を音楽レクリエーションで探すためにショーケース(陳列棚)と名付けて、様々な音楽レクリエーションの楽しみ方をご紹介します催しです。

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、墨田区の後援で実施いたします。

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士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/>

このセミナーでお伝えする内容

音楽脳トレ・記憶力ゲーム・すぐに覚えられる手話歌・楽譜が読めなくてもすぐに吹ける健康楽器「レクリナ」・音楽レクリエーションで認知症 フレイル予防 ほか盛りたくさん

講師紹介

石渡 智子 JMREC 健康レクリエーション指導士



歌とピアノの演奏の他、コンサートの司会やナレーション、台本制作を担当する経験から、日本語の“話し方”のためのボイストレーニングを考案し「言葉が輝くボイストレーニング講座」「みんなで歌う健康コンサート」を各地で開催。クラシック、童謡唱歌、ポップスなどジャンルにとらわれないオリジナルのメソッドは、職業、年代、性別を問わず幅広い支持を得ている。2014年レッスンを体系化したCD「童謡唱歌でボイストレーニング～美しい日本語の響きを目指して」を発売。2021年日本童謡学会作曲コンクールにて加藤省吾作詞「ひつじ雲」で審査員特別賞を受賞。声と童謡の研究を深めると共に、JMRECでは音楽レクリエーション指導士の育成にも力を注ぎ、歌のある生活の素晴らしさを広く伝えている。

中島 恵 JMREC 健康レクリエーション指導士



長崎県出身、千葉県在住。東京女子体育大学卒業。リンパ体操インストラクター、整体師、中学高校教員免許取得。大学卒業後、スポーツ施設にて幼児から高齢者までの運動指導にあたる。また、身体のケア予防への興味から整体やリンパマッサージを学ぶ。その後、母の介護をきっかけにJMRECに出会う。音レクは、笑顔を失くしていく母と私をつなぎ止めてくれた宝物。音レクは心と体を元気にすることができ、まさに私が目指すものだった。現在は、地域の方々に向けて音レクを取り入れた認知症予防体操を行っている。心と体は繋がっており、そのバランスが重要である。これからも健康寿命を延ばすためにたくさんの方々を広めていきたい。



JMRECでは様々な指導者育成講座を行っており、上級クラスでは、ボランティアではなくプロとして活動するためのスキルを学んでいたただき、様々な現場でお仕事として活躍されております。ご参加をお待ちしております。

登録
無料

Club JMREC

音楽脳トレ30種類の体験動画
が無料で観れる

