

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 定員60名



事前申込が必要です ☎・メール・QRコード  
☎ 03-6915-8535 info2@jmrec.or.jp

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

講師 松林純子

講師 堀口直子

2024 **1/17** (水)

午前10時半～

会場 東村山中央公民館

4階レクリエーションルーム

東村山市本町2丁目33番地2



専門家の指導で健康づくりを  
楽しいレクリエーションを使って  
行う方法をたくさんご紹介します

音楽を効果的に使って

フレイル予防(オトフレ)の仕方を  
わかりやすく学べます

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



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



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・東村山市、東村山市社会福祉協議会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、地域の仲間でも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 ほか盛りたくさん**

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/>



### 講師のご紹介

#### 松林 純子 JMRECマイスター

神奈川県茅ヶ崎市出身 藤沢市在住

東京女子体育短期大学卒業・健康運動実践指導者・介護予防運動指導士・認定チェアエクササイズインストラクター取得・JMREC健康レクリエーション指導士

現在は、運動特化のデイサービスにて、高齢者の方々へ運動指導、機能訓練指導などをおこなっております。体を動かすことの楽しさや、爽快感、ポジティブな気分になれる所などを含め、私は運動することが大好きです。デイサービスに通ってくるお客様がこんなことをおっしゃっていました。「私は鳥かごの中の鳥のようよ・・・」なんとかして差し上げたい・・・私が考案しました『イメージチェアエクササイズ』で鳥かごから出て自由に羽ばたくことができるかもしれない!! 私が母の介護で感じたこと、「大切な人と大切な時間を楽しく過ごす!」人生を明るくそして幸せな日々を送れるよう・・・歌や音楽のリズムに合わせて体を動かすこと、一人でも多くの方にお伝えしていきたいと考えております。



#### 堀口 直子 (ほりぐち なおこ) JMREC代表理事

長崎県出身 武蔵野音楽大学卒業 厚生労働省「うつ病の認知療法・認知行動療法研修課程」修了

認知症患者のための「音楽療法コンサート」を現在までに500回以上実施するなど、様々な音楽活動を手掛けている。

また、音楽の効果を数値化した研究を行い『音楽療法による認知症ケアの統計学データ検証』『気分障害の緩和に絞った認知症対応型音楽療法プログラムの開発』等の認知症ケア学会、日本音楽医療研究会での発表も行っている。また、音楽を効果的に使ったメンタルヘルスクエア、音楽の取り入れ方など企業向け講演も多数行い、音楽を社会に役立てていくため更なる活動を進めている。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)代表理事



### 会場案内図

東村山中央公民館  
4階レクリエーションルーム  
東村山市本町2丁目33番地2



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