



音楽レクリエーション健康講座

笑って学ぼう！



音楽レクリエーション ショーケース

大人の方対象です



入場
無料

2024 **3/17** (日) 10時~11時半

会場 **ココネリホール** 練馬区練馬1-17-1

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

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

- 音楽レクリエーションに興味のある方
- 地域のリーダーとして活動したい方
- 介護現場、教育現場等で音楽を生かしたい方
- 家族や地域を元気にしたい方

おみやげ
家族健康チェック
シート付

講師 **堀口直子** JMREC理事長

講師 **石渡智子** 健康レクリエーション指導士

人生100年時代…

持続可能で安全・楽しいプログラムにご参加ください！

- ① 音楽とリズムを使って楽しくあたまとからだを動かしませんか？
「脳トレエクササイズ」「貯筋活動」「手話歌」
「イメージエクササイズ・スポーツ編」
- ② いつまでも若々しいあたまとからだを保つための
「フレイル予防の学び」
「栄養オトフレ♪」(からだを若々しく保つ)
「オーラルオトフレ」(声や嚥下のトレーニング)

主催・発行  一般社団法人 **日本音楽レクリエーション指導協会**
<http://jmrec.or.jp/>

後援 練馬区高齢社会対策課



JMREC
ホームページ



音楽レクリエーションによる健康増進

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・「練馬区高齢社会対策課」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。

本講座は、科学的知見に基づいた正しい方法を専門士(介護予防運動指導員・健康レクリエーション指導士)がご家庭で楽しく行えるようにご紹介いたします。

ご自宅で気軽に行える当団体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。

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、音楽レクリエーション指導者1万人を育成し、「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

堀口直子 一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会 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ケア、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

石渡 智子 JMREC 健康レクリエーション指導士



津田塾大学国際関係学科卒業
ボイストレーナー

歌やピアノの演奏の他、コンサートの司会やナレーション、台本制作などを担当する経験から、日本語を美しく発声するためのボイストレーニングを考案。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、性別にかかわらず、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」の作曲で審査員特別賞受賞。「言葉が輝くボイストレーニング」「みんなで歌う健康コンサート」を各地で開催し、歌のある生活の素晴らしさを広く伝えている。

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種以上の
体験動画が無料で観れる



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