



入場
無料

先着40名

元気に学ぼう!

オトフレ講座

フレイル予防入門

音楽と運動でより効果的に行うフレイル予防をお伝えします。

音レク体操で
フレイル
予防

音にフレ
触れ
楽しむ事

音レクで
フレンド
作り



フレイルとは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。JMRECでは音楽を使った独自のフレイル予防プログラムを開発し「オトフレ」の名称で推進しています。

気がついたら動いていた♪を体感する講座

- ・フレイルについて学ぼう
 - ・楽しく音楽脳トレ、歌体操
 - ・イメージチェアエクササイズ体験
 - ・チェアヨガ（ヨガ風ストレッチ）
 - ・歌ってオーラルケア etc...
- (大人の方を対象とした講座です。動きやすい服装・水分持参でご参加ください)

おみやげ
家族健康
チェックシート付

日時 2024年 **2月28日** (水)

時間 受付 13:45~
開演 14:00~

場所 **横浜市磯子区民文化センター
杉田劇場 4階リハーサル室**
お問合せ 090-2757-4832 (堀越)

講師
(一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会
JMREC マイスター **松林純子**
JMREC 健康レクリエーション指導士 **武田永子**

主催



<https://jmrec.or.jp>

後援

横浜市磯子区民文化センター杉田劇場

公益財団法人横浜市芸術文化振興財団 / 特定非営利活動法人チーム杉劇
有限会社アイコニクス / 株式会社ニックスサービス 共同事業体

神奈川県横浜市磯子区杉田1-1-1 らびすた新杉田4階 TEL: 045-771-1212



JMREC
ホームページ

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

オトフレ講座とは

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・横浜市磯子文化区民センター 杉田劇場の後援で行われるものです。

「オトフレ」はJMRECが作った造語です。音（オト）に触れ（フレ）仲間と一緒に楽しく体を動かしフレイル予防を行う総称です。音楽を使って楽しくできる運動を、健康レクリエーション指導士がご紹介します。「気がついたら動いていた！」という新しい感覚を体感してください。

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性の高い手法を学んでいただき、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。

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。

JMRECとは

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>

担当講師



松林 純子 JMRECマイスター 健康運動実践指導者

神奈川県茅ヶ崎市出身、神奈川県藤沢市在住。現在はデイサービスにてアシスタントトレーナーとして、高齢者運動指導、機能訓練、地域活性活動の取り組みなどを中心に指導をおこなっている。神奈川県で掲げている『未病改善』いつまでも生き生き健康に！の取り組みとして、『脳トレ体操教室』などにも活動の場を広げている。前職であるスポーツクラブにてスイミングスクールのインストラクターとして26年間、乳幼児から中高年、高齢者まで幅広い年代を対象として運動指導に携わってきた。その経験を生かし、体を動かすことの大切さを伝えていきたい、そして音楽を取り入れることで楽しみながら認知症予防を行うなど、一人でも多くの方に伝えていくことに力を注いでいる。



武田 永子 JMREC健康レクリエーション指導士 介護福祉士

京都府京都市出身、神奈川県川崎市在住。大学在学中より音楽制作会社に所属し、TV・ラジオの歌番組出演やCMソングの録音等、歌手として活動してきました。同時に高齢者介護施設にて独自に音楽教室を開催。介護や認知症ケアにも興味を持ち資格を取得し、現在もデイサービス等で音楽レ・クリエーションを実施しています。そのプログラムは「楽しみながら脳を若返らせる歌トレ」と題して、2017年にTVの健康情報番組で紹介されました。20年に渡る実施経験から、音楽には人を笑顔に、そしてポジティブにする力があると確信しています。さあ、一緒に楽しく歌いながら体や脳を動かして、介護予防・認知症予防を行い、健康寿命を延ばしましょう！！