

音楽レクリエーション入門講座



転倒予防

伸びる健康寿命

# 転ばんオトフレ♪

大人の方対象です



こんなご経験はありませんか？

「何かにつまずいたり、よろけたりすることがある」

「人混みを歩くのがしんどい」

「階段を下りるときがちょっと怖い」

「以前転んだことがあり、それ以来外出が億劫になってきた」

2024 **3/6** (水) 10時～11時半

入場  
無料

会場 領家公民館 さいたま市浦和区領家4-21-21

問い合わせ：浦和区東部圏域シニアサポートセンター  
スマイルハウス浦和 048-813-7710

講師 **大井 嘉七美** JMRECマイスター・介護予防運動指導員

講師 **野口 久恵** 健康レクリエーション指導士

人生100年時代…

転倒リスクに対応する

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/>



JMREC  
ホームページ

共催 さいたま市セーフコミュニティ  
高齢者の安全対策委員会

後援 浦和区東部圏域シニアサポートセンター スマイルハウス浦和



# 音楽レクリエーションによる健康増進法

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・「さいたま市セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会」の共催、「浦和区東部圏域シニアサポートセンター スマイルハウス浦和」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。

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。

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

### 大井 嘉七美 JMRECマイスター 介護予防主任運動指導員



早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士過程修了「介護予防マネジメント研究」領域

日本予防理学療法学会会員 健康運動指導士 介護予防主任運動指導員 認知症ケア指導管理士

健康管理士1級(文部科学省後援)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)健康レクリエーション主任指導員

長年にわたり、高齢者の介護予防運動教室を担当。認知症予防、フレイル予防等多くの研究に携わる。また、指導者の養成にも情熱を注いでいる。

JMREC認定事業である健康長寿医療センター公認「介護予防運動指導員養成」主任指導員を務めている。

### 野口 久恵 健康レクリエーション指導士



埼玉県秩父市在住

約40年間、埼玉県小学校の教員として勤務。2017年音楽レクリエーション3級講座を受講、これを沢山の方に広めたいと日本音楽レクリエーション指導協会の認定講師を取得し3級講座の自主開催を地元地域、上尾市で実施。音楽健康教室を開講しさらに充実した講座になるように、ラフターヨガリーダー、音楽療法士を取得。秩父市、皆野町、横瀬町、長瀬町、寄居町、東松山市の自治体や介護施設からの依頼で音レク講座を実施。2022年からは本庄市、所沢市、行田市の自治体、自治会等から笑って歌って健康講座の依頼が増えている。

いつでも、どこでも、だれでもできる音レクで沢山の方に笑顔と元気を届けていきたい。また、一緒に活動できる仲間をふやしていきたい。

セーフコミュニティは、『「ケガや事故は偶然に起こるのではなく、予防できる」との理念のもと、企業、警察、行政等でネットワークを作り、データ(根拠)に基づいた取組を進める』もので、さいたま市は令和元年度に国際認証を取得しました。

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

