

音楽レクリエーション入門講座

笑って学ぼう！



# 音楽レクリエーション ショーケース 入場無料



大人の方対象です

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 堀口直子

講師 大井嘉七美

②4 3/9(土) 午後2時～3時半

会場 上原社会教育館 (大学習室兼展示室)

渋谷区上原3-13-8

おみやげ

家族健康チェック  
シート付



健康づくりを楽しいレクリエーションで  
行う方法をたくさんご紹介します

大人気の  
「フージーエクササイズ」  
も行います

音楽脳トレ・手話歌・転ばんオトフレ(フレイル  
予防)・レクリナ(誰でもすぐできる楽器)ほか

対象/ 健康を楽しく正しく学びたい方

認知症予防に興味のある方

音楽と運動が大好きな方(苦手な方も)

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 渋谷区

お問い合わせ TEL 03-6915-8535 ジェムレック



JMREC  
ホームページ



## 音楽レクリエーションショーケースとは

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・渋谷区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。

様々な楽しい方法をショーケース(陳列棚)と名付けてご紹介しますので、ぜひ楽しんで学ばれてください。

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・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フレイル予防(オトフレ) ほか盛りだくさん

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、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 (ほりぐち なおこ)

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



#### 大井 嘉七美 (おおい かなみ)

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。

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



#### 会場案内図

上原社会教育館  
渋谷区上原3-13-8

