

音楽レクリエーション入門講座

笑って学ぼう！



山井助成

独立行政法人福祉政策機構 社会福祉課助成事業

音楽レクリエーション ショーケース

入場無料

2024 **3/16(土)** 13:00~14:30

会場 **天美荘** 定員50名 参加申込受付 10:00~16:00

大阪府 天美東9丁目12-7

072-336-0517

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

講師 **橘 千鶴**
講師 **田倉 みさ**

動きやすい服装でお越しください
水分、マスクは各自ご用意ください

内容についてのお問合せは
橘090-7872-9054 田倉090-1959-1998
(折返しの返信となる場合があります)

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。

ご来場いただきたい方

- 忙しくて家族と関わる時間が少ない
- 最近家族の言動が気になる
- 家族の対話【コミュニケーション】が減っている
- 認知症予防の基礎知識を知りたい
- 最近あまり笑わなくなった

おみやげ

家族健康チェック
シート付

お伝えすること/

- 脳の仕組みや記憶力ゲーム
- ふだん使わない筋肉を遊びながら鍛える方法
- 音楽・リズムが心も体も元気にしてくれる
- 身体の異操作で脳力アップ

主催



共催

天美地区町会連合会



JMREC
ホームページ



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

ショーケースとは

多様化した時代に個人の嗜好は様々です。自分に合った健康法を音楽レクリエーションで探するためにショーケース(陳列棚)と名付けて、様々な音楽レクリエーションの楽しみ方をご紹介します。

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・天美地区町会連合会の共催で実施いたします。

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、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/>

このセミナーでお伝えする内容

音楽脳トレ・記憶力ゲーム・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 ほかに盛りだくさん

講師紹介

橘 千鶴

JMRECマイスター 健康レクリエーション指導士



薬の専門学校を卒業後、父の経営する薬局で勤務する。

30歳の時に大病を経験し、病気になる前の予防の大切さに気づき、健康づくりのための運動指導(エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど様々なグループ指導)を行うと同時に大手フィットネスクラブのエグザミネーターとして指導者育成・プログラム開発に関わる。

2017年より指導領域を広げるために、一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(JMREC)の講師となる。音楽を使った高齢者の認知症予防、フレイル予防(オトフレ)など取り入れた介護予防運動教室を担当。

日本全国100万人元気プロジェクトに共感して下さる仲間づくりのために指導者育成にも力を入れている。元気な体と心を維持するために、チェアヨガ、ボディメンテヨガ、セラピーヨガを加え、日々の生活の中に音楽と共に体を動かす楽しさを伝えていきたい。

田倉みさ

JMREC認定講師



幼少より歌が大好きで、多くの方に音楽の素晴らしさを伝えたい思いから、これまでに360回を超えるコンサートを行う。

コンサートや講演では、音楽の楽しさはもちろん、心と体の健康にも配慮し、お元気になっていただくことを目標にしている。

また、生きがい・やりがいと共に豊かな人生を過ごせるひと時を、ご参加の方々と一緒に作っている。

近年は和服によって華やかで優しい空間を作り、全員で同じ音楽を楽しむ空間を提案。音(聴覚)だけでなく視覚からの影響も重ね、心を満たす環境を提供していきたいと様々な企画を行っている。

一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(JMREC)認定講師、大学講師(レクリエーション)・レクリエーションコーディネーター、福祉レクリエーションワーカー、アナウンサーなどを務めながら、大阪府内で二か所のコミュニケーションサークル『recre』を主催

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種類の体験動画
が無料で観れる

