

音楽レクリエーション健康講座

笑って学ぼう！



山井助成

独立行政法人福祉政策機構 社会福祉院助成事業

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 **3/24 (日)** 11時～12時半
開場10時半

会場 **迫公民館** 迫町佐沼字中江二丁目6番地1

お問合せ ☎・メール

☎ 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 **武田夏子** JMREC理事
講師 **松林純子** JMRECマイスター
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」(声や嚙下のトレーニング)

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



社会福祉法人

登米市社会福祉協議会



JMREC
ホームページ



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

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・「宮城県登米市社会福祉協議会」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



武田 夏子 一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(JMREC)理事

沖縄県那覇市生まれの横浜育ち。現在宮城県栗原市在住。宮城県大崎市・栗原市にて音楽スタジオ「ハーモニーフォレスト」を開講し2024年4月で30年目。現在4歳から87歳まで幅広い年齢層が受講。趣味から音大受験・ピアノ・声楽コンクール全国大会出場者まで輩出。趣味からプロ志願まで指導に力を入れている他、自身も童謡から声楽・ゴスペル・パワーコーラス・ジャズ・コーラスなど歌手として日本各地からオファーがあり演奏活動を行なっている。編曲・ピアニスト・歌伴奏者・司会者としても活動中。



松林 純子 JMRECマイスター

神奈川県茅ヶ崎市出身 藤沢市在住
東京女子体育短期大学卒業・健康運動実践指導者・介護予防運動指導士・認定チェアエクササイズインストラクター取得・JMREC健康レクリエーション指導士
現在は、運動特化のデイサービスにて、高齢者の方々への運動指導、機能訓練などをおこなっております。私が母の介護で感じたこと、「大切な人と大切な時間を楽しく過ごす!」そこから考案しました『イメージチェアエクササイズ』映像、音楽に合わせて体を動かすことなど、一人でも多くの方にお伝えしていきたいと考えております。



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