

音楽レクリエーション健康講座

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

2024 **3/24** (日) 14時～15時半

会場 **波佐見町総合文化会館**

長崎県東彼杵郡波佐見町
折敷瀬郷2064

研修室2・3

事前申込は要りません

問い合わせ：JMREC ☎ 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

- ・ 認知症予防、フレイル予防に興味のある方
- ・ 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 **堀口直子** 日本音楽レ・クリエーション指導協会理事長

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！

音楽で認知症予防！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？
「歌いながら脳トレ」「貯筋活動」「手話歌」
「イメージチェアエクササイズ・お買い物編」
- 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/>

後援

長崎県東彼杵郡波佐見町



JMREC
ホームページ



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・「波佐見町」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団体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思います。

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

堀口直子 一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会 理事長



長崎県佐世保市出身 聖和女子学院高校 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)理事長

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。

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