



音楽レクレーション講座

笑って

音楽レクレーション

※

クリエイション「陳列棚」という意味です

申し込み方法 先着30名様

03-6910-8118 (月～金10:00～17:00)

E-mail: a_yamazaki@sports-science.co.jp



おみやげ 家族健康チェックシート

認知症予防・フレイル予防にご興味のある方、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活かしたい方、家族や地域を元気にしたい方

人生100年時代！ 音楽で認知症予防を！

- 音楽とリズムで楽しく頭と体の運動
歌いながら脳トレ・貯筋活動・手話歌
イメージレクリエーションX 他
- 頭と体を若々しく保つトレーニング
フレイル予防の学び・栄養オトフレ
声や嚥下のためにオーラルオトフレ

令和7年

日時 **3月25日 (火)**

時間 **10:30～12:00** 10:10より
受付開始

場所 **日本橋三越本店 新館5階**

スポーツ科学センター
ARROWZ アローズラボ&ジム日本橋三越本店
日本橋三越本店

住所 東京都中央区日本橋室町1-4-1 新館5階
銀座線・半蔵門線「三越前」駅より徒歩1分

講師




堀口 直子
JMREC理事長



大井 嘉七美
JMRECマイスター
介護予防主任運動指導員

【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

 <https://jmrec.or.jp/>
E-mail: info2@jmrec.or.jp



【後援】 中央区

【協力】 アローズラボ&アローズジム 日本橋三越本店・一般社団法人 日本ペガールボール協会