



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



**事前予約  
不要**

**おみやげ**  
健康生活ガイド  
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！  
家族や地域を元気にしたい方、介護現場・教育現場等で音楽を活かしたい方！

**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・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  
フレイル予防について・栄養オトフレ  
声や嚥下のためのオーラルオトフレ・  
レクリナ演奏

令和7年

**12/1 月**  
**10:00～11:30**

輪島市ふれあい健康センター 2F  
住所 石川県輪島市河井町2-287-1

**入場無料**

講師

JMRECオリジナル  
楽器レクリナ



レクリナ演奏も  
行います



JMRECマイスター  
宮川 恵

【主催・発行】



「100万人を元気に！プロジェクト」  
JMREC 日本音楽レクリエーション指導協会



<https://jmrec.or.jp/>

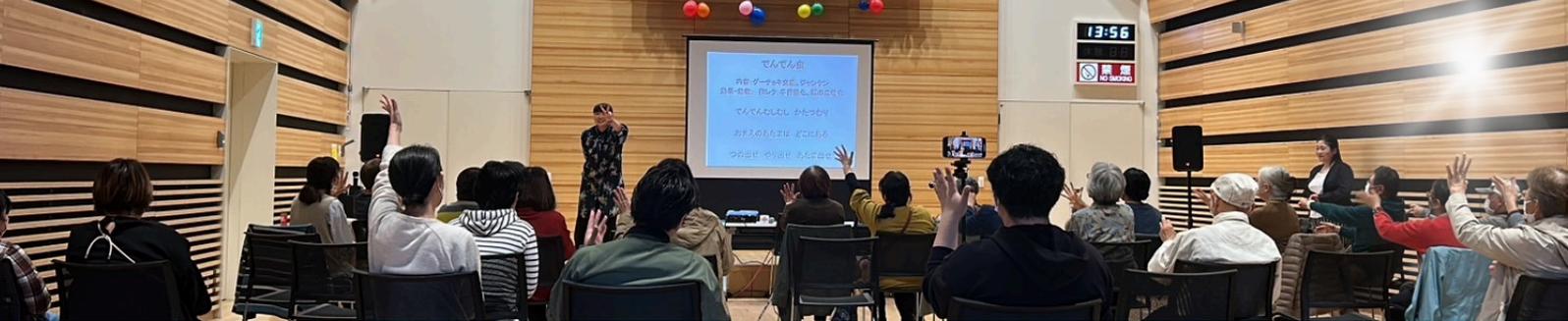


【後

援】

輪島市・ずんどこ会

お問い合わせ：ずんどこ会事務局 TEL 0768-22-4371



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予めご了承ください。

## 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、主催「JMREC」・後援「輪島市・ずんどこ会」で行われます。

これからの健康づくりは地域で協力しながら行うことが主流となります。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、地域の皆さんで活かしていただくことにより、ご本人はもとより、周囲の皆様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（健康レクリエーション指導士・介護予防運動指導員）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東京都練馬区老人クラブ他、たくさんの団体から高い評価をいただいております。

どうぞ安心してご参加いただき、ご家族や周囲の方々へもお伝えいただきたいと願っております。

JMRECは、音楽レクリエーション指導士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。

あなたもプロジェクトに参加しませんか？

JMRECでは様々な指導者育成講座を行っており、上級者クラスでは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しています。

皆様のご参加をお待ちしております。

### 講師プロフィール



JMRECマイスター

宮川 恵



大学卒業後、音楽教室にて幼児のピアノ指導を始めて30数年。現在は大人のレクリナ、竖琴教室にも幅を広げて音楽教室を主宰。

また、施設・病院・イベント等で[健康音楽ひろば]を開きのべ2万人に音楽レクリエーションや演奏を提供している。

そして誰でも、息を入れるだけで簡単に吹くことができるレクリナで、健康増進と音楽の楽しさを広めている。



Club JMREC  
多数の音楽レクリエーションのネタが無料で見放題  
オフレ・フレイル予防・手話歌など



LINE公式アカウント  
友だち募集中

