

体を動かすことが好きな方も苦手な方も みんな集まれ～！



スペシャルレッスン

イメージレクリエーション

Y ヨガ



あらっ！
気がついたら体が
動いていたわ！



2025

10/4 土

午前10:00～
11:30

講師 橋 千鶴 JMRECマイスター チェアヨガ指導員



イメージを活用した
楽しいヨガ風ストレッチで
体も心もスッキリ！

なんだかすぐに疲れる・・・

体の衰えは生活の質を下げ、行きたいところに行けなくなります。

JMREC オリジナル曲で「リラックス感を得る」や「集中力を高める」など、音楽の力でやる気アップ！

対象

日常に楽しみや癒しを取り入れたい方「運動ってちょっと・・・」
と思っているあなたも大丈夫！日常生活でクスッと笑える場面を
想像しながら心地よく体を動かしましょう！



楽しいストーリー仕立てのスライドを見ながら、JMRECオリジナル音源
で体を動かしましょう。丁寧な解説付きですので、初心者の方や高齢者
の方、学生さんや健康教室の先生にも役立つヒントが満載です！

講座内容

- ✓ 心地よく動くための呼吸の大切さを知ろう
- ✓ 呼吸を深めるための簡単な準備
- ✓ 椅子に座ってできるイメージレクリエーションYの
体験レッスンと動きの解説



会場

企業活性化センター 第2研修室
板橋区舟渡1-13-10
JR埼京線 浮間舟渡駅 徒歩3分

受講料

会員 3,000円 税込
一般 4,500円 税込

イメージレクリエーションY・スペシャルレッスン 詳細

イメージを活用しながら、日々の生活の中でヨガの要素を取り入れた、心地よく動くことを目的としたプログラムです。年齢や性別、運動の経験の有無に関係なく、どなたでも楽しく体を動かすことができます。健康のために体を動かした方がいいのはわかっているけれど、なかなか一步を踏み出せない方にも是非、体験して欲しいです。それぞれのエクササイズには、体の機能を引き出す効果も期待できます。

人生 100 年時代です。いつまでも笑顔で元気に過ごしたい！このプログラムが体を動かすきっかけ、第一歩となっていたいただくと幸いです。



講師

橋 千鶴

JMRECマイスター チェアヨガ指導員

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ゼクティブとして指導者育成・プログラム開発に関わる。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。

お申込み

2025/10/4 午前 イメージレクリエーションY・スペシャルレッスン

お申込方法 FAX・メール・HP（下のQRコードより） ※9月28日（日）締切

お名前

ふりがな

TEL/FAX

携帯電話

〒 -
ご住所

お申込み用QRコード



E-mail必須 E-mailアドレスをお持ちの方は必ずご記入ください。

お振込み先

東京信用金庫 中村橋支店 普通口座 0001167 一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

受講料： 会員3,000円 一般4,500円（税込） ※恐れ入りますが振り込み手数料はご負担ください

お申込み・お問い合わせ

「100万人を元気に！プロジェクト」
一般社団法人
 JMREC 日本音楽レ・クリエーション指導協会
JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATION

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 イー・ト矢島7F
TEL：03-6915-8535 FAX：03-6915-8536
https://jmrec.or.jp/ E-mail：info@jmrec.or.jp



<http://jmrec.or.jp>