

音楽レクリエーション 指導士養成講座 3級

2026年

申込締め切り 1月21日 最少催行人数12名 定員20名

2月1日 日

13:00~16:30

受講料 16,500円

税込・教材費込み

再受講 6,500円

(テキストの再購入は別途 ¥3,300)



音レクを
できるようになりたい!
人に教えたい!

楽譜を使いませんの
で音楽初心者でも
ご受講OK

3.5時間の講座

修了証を授与いたします
簡単な試験があります



おうちで いつでも 復習

※動画はご自宅でいつでも繰り返しご覧いただけます。
動画のご視聴が難しい環境の方は視聴必須では
ありませんのでご安心ください。
事前にご視聴いただくとより理解が深まります。

JMRECマイスター JMRECマイスター

講師・大井 嘉七美 石渡 智子

講師は変更になる場合がございます

会場

駐車場あります

芦辺町
クオリティーライフセンターつばさ
研修室

長崎県壱岐市芦辺町箱崎中山触2548番地



こんな方におすすめ

- ・高齢者ケアを今より楽しく行いたい方
- ・フレイル予防・転倒リスクに対応する
プログラムに興味のある方
- ・音楽を通じて地域貢献をしたい方



講座内容

- ✓ 認知症と予防の基礎知識
- ✓ 歌っている時の脳内変化
- ✓ あなたも起こせる?
音楽の起こした奇跡
- ✓ パーソナルソングの力
- ✓ 音楽レクリエーション
- ✓ 手話歌等20種指導
かたつむり・もも太郎・
赤とんぼ・うみ・見上げ
てごらん夜の星を 他

お問い合わせ

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/>

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 イー・スト矢島7F

TEL: 03-6915-8535 FAX: 03-6915-8536 E-mail: info@jmrec.or.jp





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。



大井嘉七美

JMRECマイスター 介護予防主任運動指導員

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士過程修了「介護予防マネジメント研究」領域
日本予防理学療法学会会員 健康運動指導士 認知症ケア指導管理士 健康管理士1級（文部科学省後援）
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)健康レクリエーション主任指導員
長年にわたり、高齢者の介護予防運動教室を担当。認知症予防、フレイル予防等多くの研究に携わる。また、指導者の養成にも情熱を注いでいる。



石渡 智子

JMRECマイスター ボイストレーナー

津田塾大学卒業 お茶の水女子大学音楽表現コース研究生修了
歌やピアノの演奏、コンサート司会、ナレーション、台本作りの経験から、日本語発声の独自メソッドを考案。2014年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」発売。2021年日本童謡学会作曲コンクールに「ひつじ雲」で入賞。歌のある生活の素晴らしさを広く伝え、指導者育成にも取り組んでいる。介護予防運動指導員 Estill Voice international会員 日本声楽発声学会会員

お申込書

申込締切 1月21日（水）
締切後は事務局へご相談ください

2月1日 芦辺町クオリティーライフセンターつばさ
音楽レクリエーション指導士養成講座3級
お申込方法 FAX・メール・HP（下のQRコードより）

お名前

ふりがな

TEL/FAX

携帯電話

ご住所 〒

E-mail

ご案内したメールがゴミ箱やプロモーションに送信されるケースが増えております。
事務局からご案内が届かない場合は受信フォルダー以外を確認いただくか事務局までお問い合わせください。

お振込先 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16,500円（税込・教材費込）

テキスト発送・動画URLとパスワード送信後のキャンセルはご返金出来ません（通信講座への振替が可能です）。

事前学習動画は実際に学ぶ音レク全てを丁寧に解説している動画です。事前にご視聴いただくとより理解が深まります。
復習にもご活用いただける教材となっております。



Club JMREC
多数の音楽レクリエーションのネタが無料で
観放題
オトフレ・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

