



人生100年時代
音楽で延ばそう健康寿命！

入場無料
事前予約不要



おみやげ付き
家族健康チェックシート
健康生活ガイド

音楽レクリエーションで 転ばん オトツシ

みんなでやるから
なおたのしいよ

フレイル予防入門講座



2026

2/2 月 10:00~
11:30

芦辺町
クオリティーライフセンターつばさ
イベントホール

長崎県壱岐市芦辺町箱崎中山触2548番地

みんなで楽しく転倒予防
音とリズムで

頭とからだを動かしましょう！

歌って！脳トレ

人気の手話歌

貯金よりも
貯筋活動？

楽しいストーリー仕立ての
イメージレクリエーション

心と体をほぐし、認知症予防・ADL（日常生活動作）の維持
口腔機能の向上を目指すオリジナルプログラムです

♪ 座ったままで“おでかけ気分”の **全身運動 X**
♪ あら！こんな声もでちゃった！ **声の健康エクササイズ V** **ヴォイス**

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。



お問い合わせ

JMREC事務局 TEL 03-6915-8535 E-mail: info2@jmrec.or.jp

【主催・発行】



「100万人を元気に！プロジェクト」

JMREC
JAPAN MUSIC RE-CREATION
LEADERS ASSOCIATION

日本音楽レクリエーション指導協会



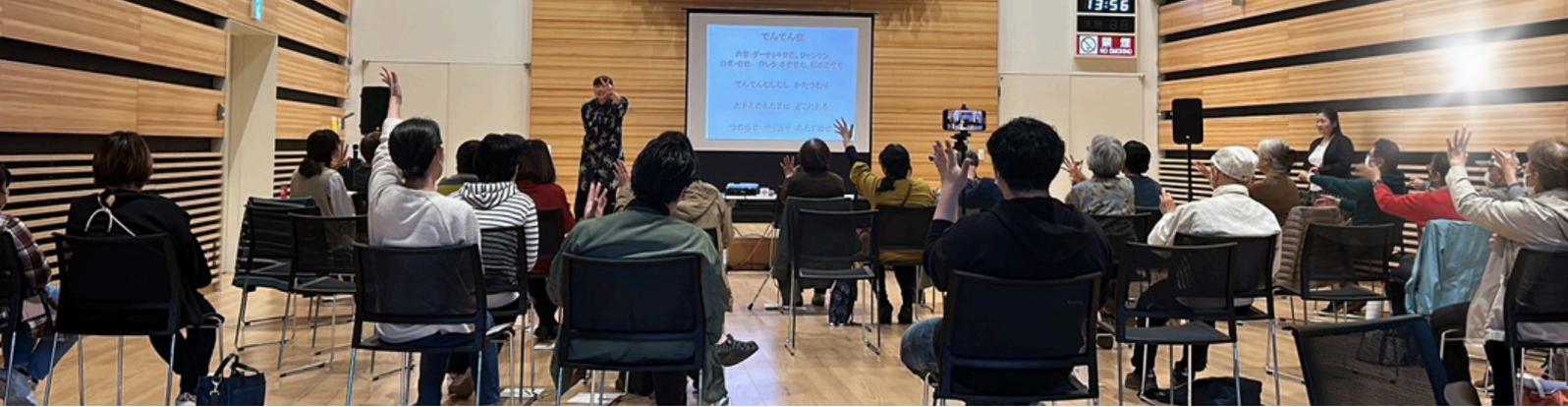
<https://jmrec.or.jp/>

【後

援】

壱岐市・壱岐市社会福祉協議会





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。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「一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会 (JMREC)」、後援「彦岐市」「彦岐市社会福祉協議会」で行われます。

これからの健康づくりは、地域で協力して行うことが主流となります。多様な時代において個人の嗜好はさまざまですが、この講座では、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、だれもが自宅で楽しく継続できる健康法をご紹介します。

私たちの健康増進法は、練馬区老人クラブなど多くの団体から高く評価されており、科学的な根拠に基づいています。この講座を、ご自身やご家族、そして地域の皆さまの健康づくりにお役立ていただけますよう心より願っております。

JMRECは、音楽レクリエーション指導者1万人の育成を目指し

「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、プロとして活躍するための指導者育成講座を各種開催しています。上級者クラスでは、現場で通用する専門的なスキルを身につけ、さまざまな場所で活躍できる人材を育成しています。皆様のご参加をお待ちしております。



講師プロフィール



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 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(2020-2022)
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、日本語発声の独自のメロッドを考案。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、指導者の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



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

