



みんなでやるからなお楽しい！
笑って学ぼう！健康講座



音楽レクリエーション ショーケース



- ♪ 認知症予防・フレイル予防にご興味のある方へ
- ♪ 地域のリーダーとして活動したい方へ
- ♪ 家族や地域を元気にしたい方へ

ショーケース（陳列棚）のように
音楽の活用ヒントをたくさんご紹介します



おみやげ付き
家族健康チェックシート
健康生活ガイド

事前予約
不要

令和8年

2/13 金

15:00～16:30

医療法人大進会 ろうけん始良
多目的ホール

住所：鹿児島県始良市平松5062番地

JR 日豊本線「重富駅」下車 タクシー5分

BUS 南国バス「山之口上」下車徒歩5分

※バス本数少なし／駐車場あり

入場無料

人気の手話歌

お子さんの
育能にもぜひ！

音とリズムで
脳と身体を動かしましょう！

歌って！脳トレ

貯金よりも
貯筋活動？

♪ 座ったままで“
おでかけ気分”の
全身運動

あら！こんな声も出ちゃったわ！
声と口腔のトレーニング

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

講師



石渡 智子



堀越 美和

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】



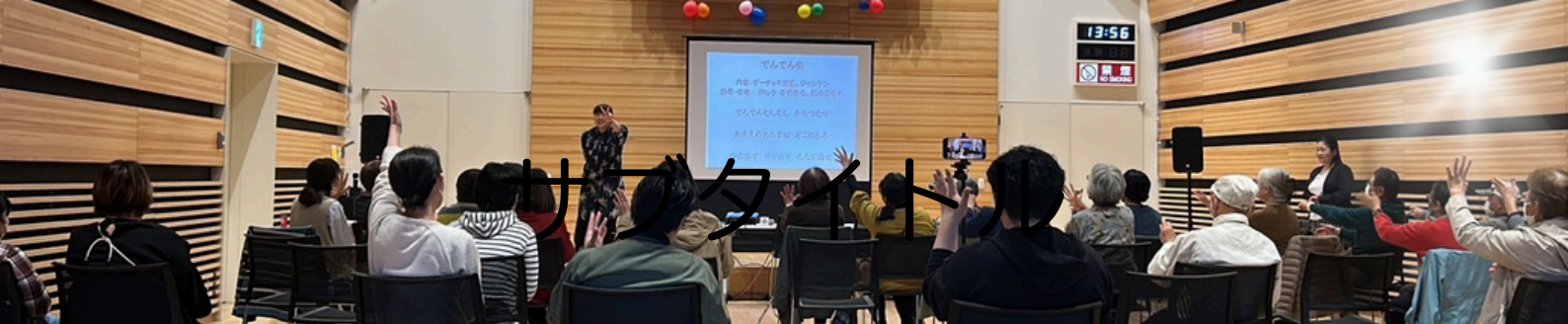
一般社団法人
日本音楽レクリエーション指導協会

🌐 <https://jmrec.or.jp/>



【共 催】 医療法人大進会 希望ヶ丘病院・ろうけん始良

【後 援】 始良市 始良市社会福祉協議会 社会福祉法人 希望ヶ丘福祉会 横川緑風園



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「一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会（JMREC）」、共催「医療法人大進会 希望ヶ丘病院・ろうけん始良」、後援「始良市」「始良市社会福祉協議会」「社会福祉法人 希望ヶ丘福祉会 横川緑風園」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

石渡 智子 Tomoko Ishiwata

JMRECマイスター・ボイストレーナー



堀越 美和 Miwa Horikoshi

JMREC認定講師・音楽療法士

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、
台本制作の経験から、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

東京コンセルヴァトアール尚美卒業／国立音楽院修了
幼少期よりピアノ・エレクトーンを学び、音楽学校在学中
よりブライダルプレイヤーなどの音楽活動を開始。

「音楽の力で、元氣と笑顔を届けたい。社会に貢献できる
仕事がしたい」という想いから、音楽療法の道へ。

現在は高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法を行う傍ら、
地域では音楽レクリエーション講師として活動中。

2018年より神奈川県未病改善活動に参画。2024年からは
介護予防運動指導員の資格を活かし、地域の転倒予防教室
などでも音楽レクリエーションの楽しさと必要性を発信し
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

