



みんなでやるから なお楽しい！

笑って学ぶ♪音楽レクで健康増進



音楽レクリエーション ショーケース



音楽レクリエーションを通して、人が集い、つながる地域の居場所づくりを学びます。誰でも参加でき、すぐに実践できるヒントが満載です！

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

音とリズムで
脳と身体を動かしましょう！

人気の手話歌

歌って！脳トレ

貯金よりも
貯筋活動？

お子さんの
育脳にもぜひ！

座ったままで
お出かけ気分の
全身運動

楽しいストーリー仕立ての
イメージレクリエーション

♪座ったままでお出かけ気分の全身運動
♪くすっと笑える新感覚の
ウォーミングアップ・ヨガ



おみやげ付き
家族健康チェックシート
健康生活ガイド

令和8年

3/19 木
10:30~12:00

テクスピア地下1階
B02会議室

大阪府泉大津市旭町22-45

参加無料

講師



JMRECマイスター
橋 千鶴



JMREC認定講師
松林 純子

参加ご希望の方は事前予約で 受付開始3/3(火) 9:30~ 受付電話番号0725-24-9016

【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

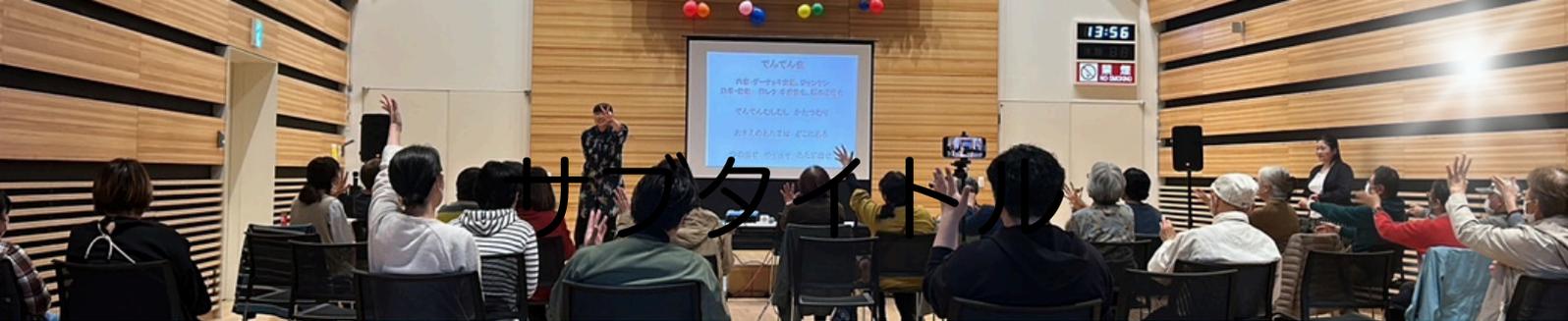


<https://jmrec.or.jp/>



【共 催】

泉大津市市民活動支援センター
ミュージックモンスター



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「泉大津市市民活動支援センター・ミュージックモンスター」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

橘 千鶴 *Chizu Tachibana*
JMRECマイスター・介護予防運動指導員



松林純子 *Junko Matsubayashi*
JMREC認定講師・イメージレクリエーションX開発者

フィットネスクラブでの運動指導を経て、フリーインストラクターとして健康づくりに関わる仕事に携わる。また、機能改善系、ヨガ、がん専門運動指導などの指導者育成事業も行う。

高齢者運動指導においては、機能改善体操、チェアヨガ、ソフトエアロビクスなどを提供する。

運動苦手な方々に無理なく出来る音楽を取り入れたオトフレ（フレイル予防）に力を入れている。

自分らしいライフスタイルで、前を向いて笑顔で過ごす幸せを一緒に味わいたいです。そして元気な体と心を維持するために日々の生活の中に、音楽とともに、体を動かす時間を取り入れましょう！

水泳インストラクターとして26年間、幅広い年代へ運動指導を行った経験を活かし、現在はデイサービスにて高齢者の運動指導や機能訓練に携わっています。

また、神奈川県が掲げる「未病改善」の取り組みとして、脳トレ体操教室など活動の場を拡大中。音楽を取り入れ、運動が苦手な方でも自然と笑顔で体を動かせる「楽しさ」を重視したプログラムを通じ、認知症予防や健康維持の大切さを伝えています。「楽しくなければ続かない」をモットーに、一人でも多くの方が生き生きと運動を継続できるような場づくりに力を注いでいます。



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

