

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 3月31日

4月11日 土

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認定講師

講師 **野口久恵**

JMREC認定講師

講師 **堀越美和**

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

秩父宮記念市民会館
けやきフォーラムA

住所：埼玉県秩父市熊木町8-15
西武鉄道 西武秩父駅から徒歩5分



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・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。



野口 久恵
JMREC認定講師 介護予防運動指導員

小学校教諭を約40年務め、定年を前に音楽レクリエーション（音レク）に出会う。その魅力に惹かれ、地域に笑顔の場を増やすべく2018年に早期退職し、認定講師を取得しました。現在は練馬区老人大学や自治体の依頼で、ラフターヨガや呼吸法、脳トレ等を融合させた「笑って歌って若返る講座」を開催。音楽と笑いの力を通じ、参加者が心から元気になれる場作りを大切にしています。今後は「いつでも・どこでも・誰でも」を合言葉に、受講者の育成やフォローアップにも注力。家庭や学校、職場などあらゆる場に、笑顔を届ける仲間を増やしていくのが目標です。



堀越 美和
JMREC認定講師 音楽療法士

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。

お申込書

申込締切 **3月31日(火)**
締切後は事務局へご相談ください

4月11日 秩父宮記念市民会館 けやきフォーラムA
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

