



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 転ばんオトつし

みんなでやるから  
なおたのしい♪  
フレイル予防入門講座



みんなで楽しく転倒予防  
音とリズムで

歌って！脳トシ

貯金よりも  
貯筋活動

人気の手話歌

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

楽しいストーリー仕立ての X Y V  
3つのイメージレクリエーション

- ♪ 座ったままで“おでかけ気分”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
- ♪ あら♪こんな声も出ちゃった 声の健康エクササイズ

頭と体を動かしましょう！

【講師】

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| JMRECマイスター      | 石渡 智子  |
| JMRECマイスター      | 橘 千鶴   |
| JMREC認定インストラクター | 古澤 嗣佳子 |

※講師は変更になる場合がございます。

2026  
2/11 水・祝 14:00～  
15:30

宝山ホール 第3会議室

(鹿児島県文化センター) 鹿児島市山下町5-3

「朝日通駅」下車 徒歩5分

「金生町」(きんせいちょう) 下車徒歩5分



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

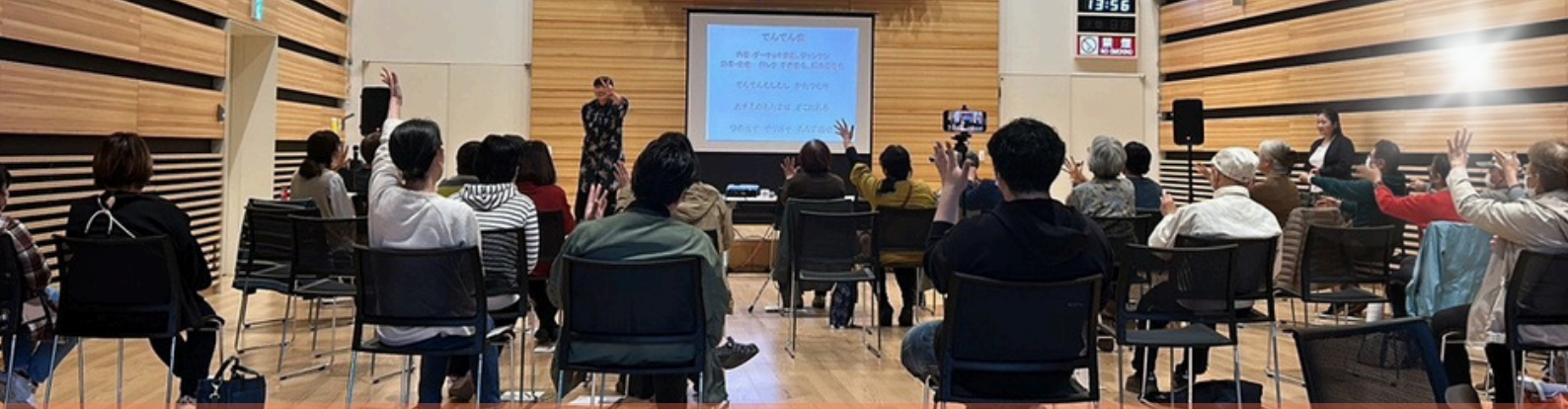


<https://jmrec.or.jp/>

【共催】医療法人大進会 希望ヶ丘病院・ろうけん始良

【後援】鹿児島市・鹿児島市社会福祉協議会  
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。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「鹿児島市」「鹿児島市社会福祉協議会」「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

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、台本制作の経験から、日本語発声の独自のメソッドを考案。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



橘 千鶴

JMRECマイスター  
チェアヨガ指導員

薬の専門学校を卒業後、父の経営する薬局で勤務する。30歳の時に大病を経験し、病気になる前の予防の大切さに気づき、健康づくりのための運動指導（エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど様々なグループ指導）を行うと同時に大手フィットネスクラブのエグゼクティブとして指導者育成・プログラム開発に関わる。音楽を使った高齢者の認知症予防、フレイル予防（オトフレ）など取り入れた介護予防運動教室を担当。



古澤 嗣佳子

JMREC  
認定インストラクター

熊本県立玉名高等学校卒業後、武蔵野音楽大学音楽学部器楽学科クラリネット専攻卒業。ソロリサイタルや室内楽コンサートを多数開催し著名な演奏家とも共演している。熊本におけるクラリネットの普及振興に力を注ぎ、地域での音楽活動も積極的に取り組んでいる。2013年よりピアノの南部歌歩子と「デュオ・フルサワ」を結成し活動中。平成音楽大学講師、玉名女子高等学校講師、国立病院機構熊本医療センター附属看護学校講師、（一社）日本クラリネット協会理事、熊本クラリネット協会会長、熊本県文化懇話会会員。



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

