



人生100年時代 音楽で延ばそう健康寿命！

音楽しクリエーションで 転ばん オトつし

みんなでやる
なあたのし
フレイル

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



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

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！脳トク

人気の手話歌

貯金よりも
貯筋活動?

2026
2/20 金 10:00~
11:30

オーラスプラザ ふれあいホール

熊本県菊池郡大津町大字大津1220-1
肥後大津駅より徒歩3分

転 倒 予 防

音楽とリズムで頭とからだを動かし認知症予防

- ♪歌いながら脳のトレーニング
 - ♪貯筋活動
 - ♪手話歌
 - ♪座ったままで“おでかけ気分”的全身運動！
 - ♪オーラルフレイル予防で声の健康エクササイズ！

JMRFCマイスター

JMREC認定インストラクター

【講師】大井 嘉七美・古澤 嗣佳子

講師は変更になる場合があります



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」
一般社団法人 JAPEG

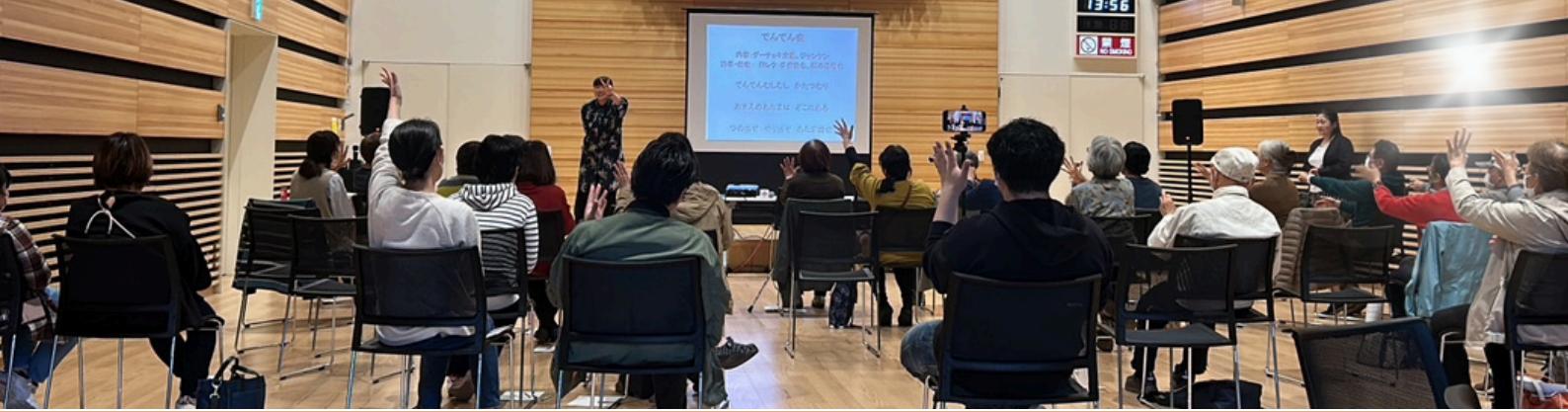
JMREC
JAPAN MUSIC RE-CREATION

A small black icon of a globe, showing latitude and longitude lines, positioned at the bottom right corner of the slide.

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

【後援】 大津町





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「大津町」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

「100万人を元氣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。

古澤 翠佳子

JMREC認定インストラクター JMREC熊本県支部 支部長



熊本県立玉名高等学校卒業後、武蔵野音楽大学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。熊本におけるクラリネットの普及振興に力を注ぎ、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长、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

