



人生100年時代
音楽で延ばそう健康寿命！

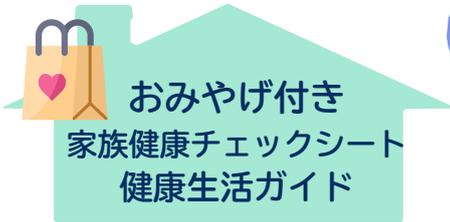


音楽レクリエーションで 転ばんオトフレ



みんなでやるからなお楽しい！

フレイル予防入門講座



おみやげ付き
家族健康チェックシート
健康生活ガイド

人気の手話歌

音とリズムで
脳と身体を動かしましょう！

声と口腔の
トレーニング

歌って！脳トレ

貯金よりも
貯筋活動？

事前予約
不要

令和8年

3/16 月

10:30~12:00

我孫子市民プラザ

あびこショッピングプラザ内3階

住所：我孫子市我孫子4-11-1

我孫子駅北口より徒歩5分

♪ 座ったままで“おでかけ気分”の
全身運動

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



入場無料

講師



大井 嘉七美



菅野 博美

講師は変更になる場合がございます。

お問い合わせ スポーリアキナーレ04-7136-2547(月曜日休館日)

【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

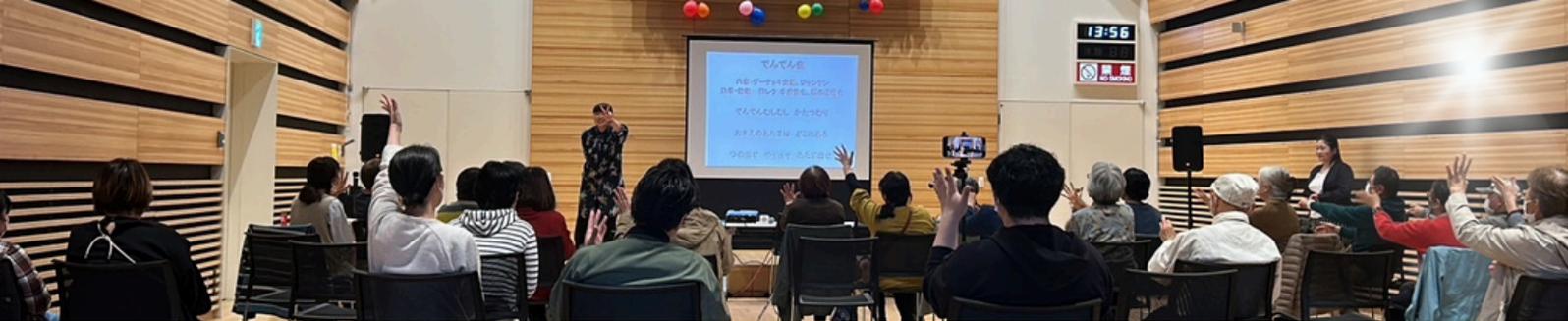


<https://jmrec.or.jp/>



【後援】 我孫子市社会福祉協議会

【協力】 ケアナーシングワイズ外科内科クリニック



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)」、後援「我孫子市社会福祉協議会」、協力「ケアナーシングワイズ外科内科クリニック」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

大井 嘉七美 *Kanami Ooi*

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（ジェムレック）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。

菅野 博美 *Hiromi Sugano*

JMREC認定インストラクター・介護予防運動指導員

北海道出身、東京都足立区在住。
長年にわたり運動指導を続け、これまでに幅広い年齢層の方に運動の楽しさ・心地よさ・大切さを伝えてきました。現在は機能改善を目的にしたプログラムを中心に体の機能を整える機能改善体操・ヨガ・プールでの指導を首都圏のフィットネスクラブや自治体開催の介護予防運動教室、オンラインで行っています。
モットーは、楽しく、分かりやすく、そして体も心も健やかに！



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・手歌など



LINE公式アカウント
友だち募集中

