



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♪



みんなで楽しく転倒予防

音とリズムで

頭と体を動かしましょう！

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

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

フレイル予防入門講座

2026

2/24 火 13:00～
14:30

練馬区立旭町南地区区民館
会議室2（2階）

🏠 東京都練馬区高松5丁目23番15号
都営地下鉄大江戸線光が丘駅
A4出口徒歩10分

【講師】 JMRECマイスター 橘 千鶴 JMREC認定講師 松林 純子

※講師は変更になる場合がございます。



お問い合わせ
JMREC事務局

TEL：03-6915-8535

E-mail：info2@jmrec.or.jp

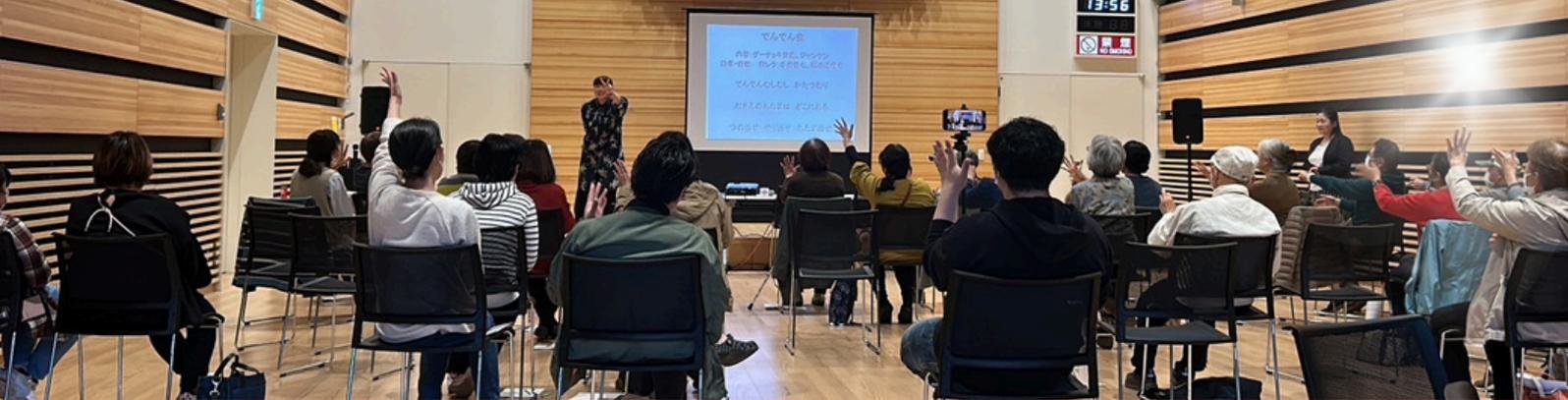
【主催・発行】

「100万人を元気に！プロジェクト」
JMREC 日本音楽レクリエーション指導協会

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

【後援】 練馬区老人クラブ連合会





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「練馬区老人クラブ連合会」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

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。



松林 純子

JMREC認定講師 健康運動実践指導者

デイサービスにてアシスタントトレーナーとして、高齢者運動指導、機能訓練、地域活性化活動の取り組みなどを中心に指導をおこない、『脳トレ体操教室』などにも活動を広げている。スポーツクラブにてスイミングスクールのインストラクターとして26年間、幅広い年代を対象とした運動指導に携わり、その経験から体を動かすことの大切さを伝え、音楽を取り入れることで楽しみながら認知症予防を行うことを多くの方に伝えていくことに力を注いでいる。



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

