



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

音楽しくリエーションで 転ばん オトツシ

みんなでやるから
なおたのしいよ

先着
80名



2026

3/19 木 14:00~15:30

伊万里市民センター
文化ギャラリー

佐賀県伊万里市松島町391-1
伊万里駅より徒歩10分

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！脳トシ

人気の手話歌

貯金よりも
貯筋活動？

楽しいストーリー仕立ての
イメージレクリエーション

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

♪ 座ったままで“おでかけ気分”の **全身運動 X**
♪ あら！こんな声もでちゃった！ **声の健康エクササイズ V** **ヴォイス**

JMREC理事長
【講師】堀口 直子 ・ 石渡 智子

JMRECマイスター
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
JAPAN MUSIC RE-CREATION
LEADERS ASSOCIATION

日本音楽レクリエーション指導協会

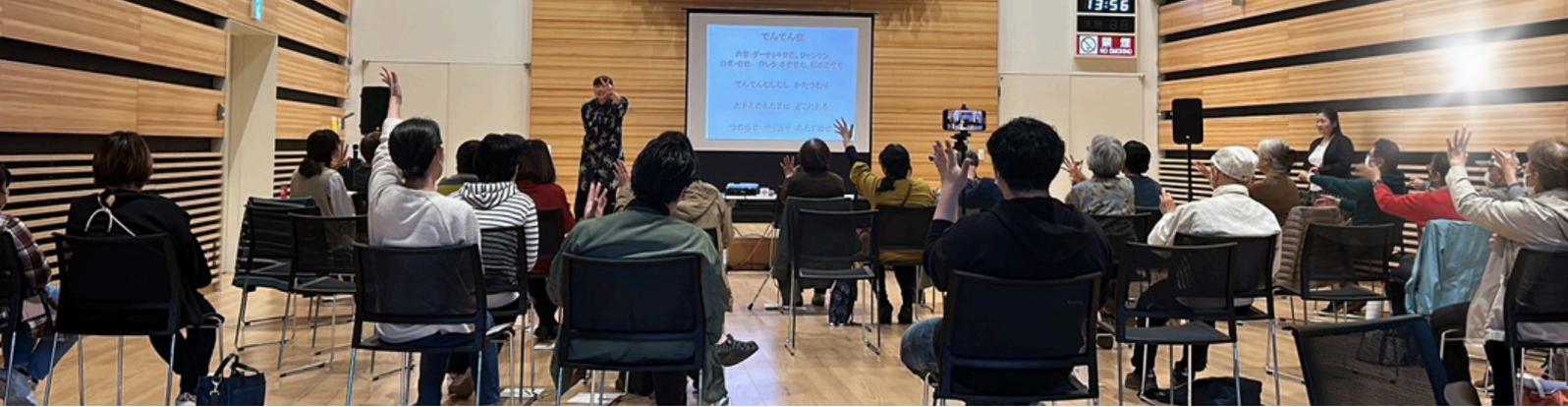


<https://jmrec.or.jp/>

【後援】

伊万里市・伊万里市社会福祉協議会





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「伊万里市」「伊万里市社会福祉協議会」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



堀口 直子

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会 (JMREC) 理事長

長崎県佐世保市出身 聖和女子学院高校 武蔵野音楽大学卒業

25歳から音楽で人を元気に社会で役立つ活動をするために起業し、「100万人元氣プロジェクト！」を遂行するため、日々精力的に全国で活動している。

「認知症ケア学会」「日本音楽医療研究会」等で、音楽の効果を数値化した研究結果を発表している。音楽を効果的に使ったメンタルヘルスケアの講演や企業向け講演も多数行っている。



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、台本作りの経験から、日本語発声の独自のメロッドを考案。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、指導者の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



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

