

# 音楽レクリエーション 指導士養成講座3級

2026年

申込締め切り 3月11日 最少催行人数8名 定員20名



## 3月21日 土

13:00~16:30

受講料 16,500円

税込・教材費込み

再受講 6,500円

(テキストの再購入は別途 ¥3,300)



音レクを  
できるようになりたい！  
人に教えたい！  
楽譜を使いませんの  
で音楽初心者でも  
ご受講OK

## 3.5時間の講座

修了証を授与いたします  
簡単な試験があります



## おうちで いつでも 復習

※動画はご自宅でいつでも繰り返しご覧いただけます。  
動画のご視聴が難しい環境の方は視聴必須では  
ありませんのでご安心ください。  
事前にご視聴いただくとより理解が深まります。

JMREC理事長  
講師・堀口直子

JMRECマイスター  
大井嘉七美

講師は変更になる場合がございます

会場 駐車場あります

久留米市総合福祉センター  
2階大会議室

福岡県久留米市長門石1丁目1番34号



## こんな方におすすめ

- ・高齢者ケアを今より楽しく行いたい方
- ・フレイル予防・転倒リスクに対応する  
プログラムに興味のある方
- ・音楽を通じて地域貢献をしたい方



### ＼講座内容／

- ✓ 認知症と予防の基礎知識
- ✓ 歌っている時の脳内変化
- ✓ あなたも起こせる？  
音楽の起こした奇跡
- ✓ パーソナルソングの力
- ✓ 音楽レクリエーション
- ✓ 手話歌等20種指導  
かたつむり・もも太郎・  
赤とんぼ・うみ・見上げ  
てごらん夜の星を 他

## お問い合わせ

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/>

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 イステート矢島7F

TEL : 03-6915-8535 FAX : 03-6915-8536 E-mail : info@jmrec.or.jp





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。

## 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）代表理事

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し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。

## 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（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。

## お申込書

申込締切 3月11日（水）  
締切後は事務局へご相談ください

3月21日(土) 久留米市総合福祉センター 2階大会議室

音楽レクリエーション指導士養成講座3級

お申込方法 FAX・メール・HP（下のQRコードより）

お名前

ふりがな

TEL/FAX

携帯電話

ご住所 テ

E-mail

ご案内したメールがゴミ箱やプロモーションに送信されるケースが増えております。  
事務局からご案内が届かない場合は受信フォルダー以外を確認いただくか事務局までお問い合わせください。

お振込先 東京信用金庫 中村橋支店 普通口座 0001167

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

受講料16,500円（税込・教材費込）

テキスト発送・動画URLとパスワード送信後のキャンセルはご返金出来ません（通信講座への振替が可能です）。

事前学習動画は実際に学ぶ音レク全てを丁寧に解説している動画です。事前にご視聴いただくとより理解が深まります。復習にもご活用いただける教材となっております。



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



一般社団法人  
日本音楽レ・クリエーション指導協会