



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 オトフシ

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



2026

3/21(土) 13:00~15:00

川崎市立稗原小学校  
体育館

神奈川県川崎市宮前区水沢3丁目7-1

「稗原小学校前」バス停下車

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**

【講師】 JMRECマイスター 石渡 智子・ JMREC認定講師 堀越 美和・ JMREC認定インストラクター 田部 知子

講師は変更になる場合がございます。



お問い合わせ  
稗原ゆ〜ず連絡会 電話 090(3681)6209

「100万人を元気に！プロジェクト」

【主催・発行】 JMREC 日本音楽レクリエーション指導協会

【共催】 稗原ゆ〜ず連絡会

【後援】 川崎市宮前区・川崎市宮前区社会福祉協議会

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





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)」、共催「稗原ゆ〜ず連絡会」、後援「川崎市宮前区」「川崎市宮前区社会福祉協議会」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



### 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、台本制作の経験から、日本語発声の独自のメソッドを考案。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



### 堀越 美和

JMREC認定講師  
音楽療法士

東京コンセルヴァトアール尚美 卒業/国立音楽院 修了 幼少期よりピアノ・エレクトーンを学び、音楽学校在学中よりブライダルプレイヤーなどの音楽活動を開始。「音楽の力で、元気と笑顔届けたい。社会に貢献できる仕事がしたい」という想いから、音楽療法の道へ。現在は高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法を行う傍ら、地域では音楽レクリエーション講師として活動中。2024年からは介護予防運動指導員の資格を活かし、地域の転倒予防教室などでも音楽レクリエーションの楽しさと必要性を発信している。



### 田部ともこ

JMREC認定インストラクター  
健康運動指導士

NPO法人のスポーツクラブ勤務中に介護予防運動の重要さを深めたいと思い、学びをスタートする。介護予防運動指導員の資格を取得後、運動型特化型サービス、サービス付き高齢者住宅にて勤務にあたる。現在は、行政の介護予防運動、運動特化型サービス、主催サークルにて、介護予防体操を行う。

「今日、やっぱり来て良かった。体も心も、にこにこだよ」そう思って頂けるように「一生一笑」を大切に、皆様と笑顔で身体を動かせる時間を楽しんでまいります。



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

