



みんなでやるからなお楽しい！  
笑って学ぼう！健康講座



# 音楽レクリエーション ショーケース



先着  
60名

- ♪ 認知症予防・フレイル予防にご興味のある方へ
- ♪ 地域のリーダーとして活動したい方へ
- ♪ 家族や地域を元気にしたい方へ

ショーケース（陳列棚）のように  
音楽の活用ヒントをたくさんご紹介します



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！

お子さんの  
育脳にもぜひ！

歌って！脳トレ

貯金よりも  
貯筋活動？

♪ 座ったままで”  
おでかけ気分”の  
全身運動

あら！こんな声も出ちゃったわ！  
声と口腔のトレーニング

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

事前予約  
不要

令和8年

3.23 月

10:00～11:30  
見沼区堀崎町自治会館  
大会議室

住所：埼玉県さいたま市見沼区堀崎町671-1

「堀崎町団地」下車徒歩3分



講師 石渡智子



田部知子



中村知子

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】



一般社団法人  
日本音楽レクリエーション指導協会

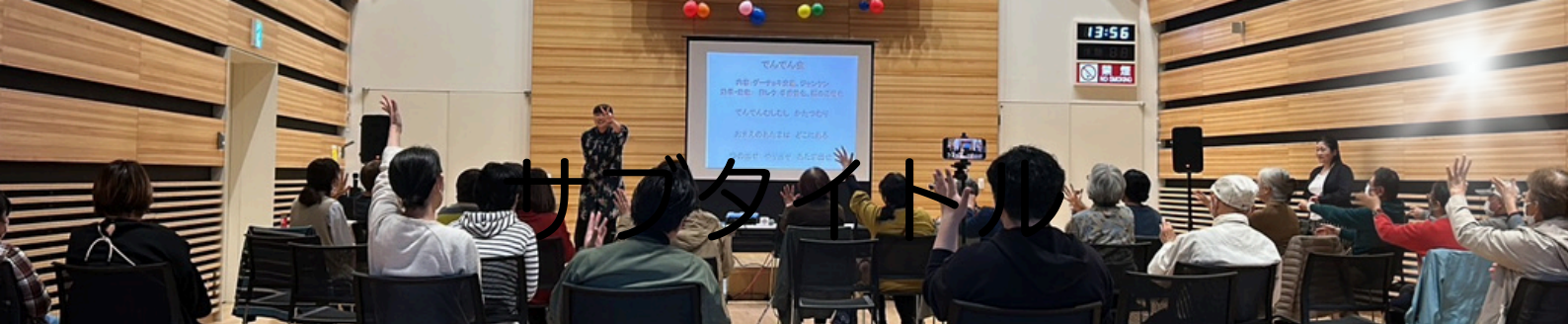


<https://jmrec.or.jp/>



【後援】

さいたま市社会福祉協議会・堀崎町自治会



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「さいたま市社会福祉協議会・堀崎町自治会」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修了  
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

#### 田部知子

JMREC認定インストラクター  
健康運動指導士

介護予防運動指導員、介護福祉士NPO法人のスポーツクラブ勤務中に介護予防運動の重要性を深めたいと思い、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、運動型特化型デイサービス、地域支援事業、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、地域支援事業、運動特化型デイサービス、そして自ら立ち上げたサークルにて、介護予防体操を行う。

#### 中村知子

JMREC認定インストラクター  
介護予防運動指導員

健康運動指導士／骨盤底筋トレーナー®／がん専門運動指導士／介護福祉士  
自治体や地域サークル、福祉施設などで、高齢者を中心にストレッチや筋力トレーニング、認知機能向上のための運動を指導しています。  
動けば心も軽くなる！  
いくつになっても自分らしく、楽しく効果的に健康づくりと笑顔をサポートしています！



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・手話歌など



LINE公式アカウント  
友だち募集中

