

群馬県健康応援！実践型講座

音とリズムで
脳と身体を動かしましょう！

音レク♪

健康ワークショップ

「昨日よりもっと動ける自分へ」

今日から実践でき、

「自分の力」に変えるワークショップです

2026

3月7日
(土)

午前の部

10:30～12:00

音楽を使ったフレイル予防

午後の部

12:30～14:00

スマイルレクリエーション®

大人気手話歌2曲

会場：

沼田市ふれあい福祉センター

(クラブ室)

(沼田市白岩町189-11)

受講料：6,000円

私達がお届けします！



大井嘉七美



菅野博美

(午前・午後セット)

- ・どちらかみの場合は¥3,300 (1講座)
- ・定員：15名(最少催行人数8名)

■ お問い合わせ・お申し込み ※申込締切2月25日(水)

楽笑健康教室(内山) 080-5513-6526 E-mail: ohisa.1.2625@gmail.com

※メールでお申込みの際は、お名前、ご住所、お電話番号、受講を希望されるプログラム(午前・午後セット、午前のみ、午後のみ)を明記してください。

■ お振込み先 東京信用金庫 中村橋支店 普通 0001167
口座名 シャ) ニホンオンガクレ・クリエーションシドウキョウカイ

※振込手数料はご負担ください

※ご入金後のキャンセルにつきましては、振込手数料を差し引いた金額を返金させていただきます。

■主催



一般社団法人

日本音楽・クリエーション指導協会

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

午前の部

10:30～12:00

音楽を使ったフレイル予防

- からだスッキリストretch：セルフケア、メンテナンス術を伝授！一度コツを掴めば、自宅や現場で簡単に行える「スッキリ！ストレッチ」を実践指導
- 貯筋運動（サルコペニア予防）：立ち座りや歩行に直結する筋肉をピンポイントで鍛えるトレーニング法
- フェムケア（骨盤底筋フレイル予防）：デリケートな悩みだからこそ、正しい知識と実践方法に出会うチャンス

午後の部

12:30～14:00

スマイルレクリエーション®

大人気手話歌2曲

- 笑顔が広がる脳トレ：楽しみながら脳を活性化させ、心も体もリフレッシュ
- 大人気手話歌：「七つの子」「ふるさと（1番）」『楽しく・大きく動く手話歌』体験
- 指導のコツと機能解説：参加者の心を一瞬で掴む「アイスブレイク」から、笑顔が弾ける「場作り」の仕掛けまで



大井 嘉七美 Kanami Ooi

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）
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。



菅野 博美 Hiromi Sugano

JMREC認定インストラクター・介護予防運動指導員

北海道出身、東京都足立区在住。
長年にわたり運動指導を続け、これまでに幅広い年齢層の方に運動の楽しさ・心地よさ・大切さを伝えてきました。
現在は機能改善を目的にしたプログラムを中心に体の機能を整える機能改善体操・ヨガ・プールでの指導を首都圏のフィットネスクラブや自治体開催の介護予防運動教室、オンラインで行っています。
モットーは、楽しく、分かりやすく、そして体も心も健やかに！