

# 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 5月20日 (締切後にご相談ください)

最少催行人数 8名

準備ゼロで  
盛り上がる!

# 5月31日 日

10:30~15:00 (お昼休憩1hあり)

## 受講料 16,500円

税込・復習用20種動画・教材費込み



ネタ切れ解消!  
明日から使える!

楽譜・楽器なしでOK!  
音楽(歌)が苦手でも  
大丈夫!

## 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。

講師・JMRECマイスター **石渡 智子**

講師は変更になる場合がございます

## 会場

### にぎわい交流館いわつき

### 多目的室2

埼玉県さいたま市岩槻区本町6丁目1番2号

岩槻駅東口から徒歩約10分



## こんな方におすすめ

- ・レクの時間に毎回、何をすればよいかわからず準備に追われている方
- ・全員を巻き込む声掛けや盛り上げ方を知りたい方
- ・自分のコミュニティで役立つ、失敗しない「定番レクネタ」が欲しい方



## 講座内容 /

- ✓ 座ったままでできるリズム体操
- ✓ 歌っている時の脳内変化
- ✓ 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
- ✓ 準備ゼロで盛り上がる  
「鉄板ネタ20選」を伝授!
- ✓ 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 イー・スト矢島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。

## 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、台本制作の経験から、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

## お申込書

申込締切 5月20日(水)  
締切後は事務局へご相談ください

5月31日 にぎわい交流館いわつき  
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 〒

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