

大人気のイメレクシリーズ！運動が好きな人も苦手な人もみんな集まれ！



実践入門講座

対象：どなたでも参加できます

# イメージレクリエーション

イメージレクリエーションはJMRECの登録商標です

## イメレク X

映像・音楽・エクササイズを組み合わせた画期的な運動プログラムです

2026

7/12 日

午前10:30 ~ 12:00

会場

ハイライフプラザいたばし 会議室  
JR埼京線「板橋駅」より徒歩1分  
東京都板橋区板橋1丁目55-16

受講料

会員 3,000円 税込  
一般 4,500円 税込

※上記日程でのご参加が難しい方は、アーカイブ受講をご検討ください。

あら!?  
知らないうちに  
運動してたのね!



フージーに♪  
(Feel good)



椅子に座ったままみんなで楽しむ！  
新しいエクササイズ♪

講師 松林 純子

JMREC認定講師  
健康運動実践指導者



後日、担当講師から直接個人レッスンも受けられます。(Zoomなどのオンラインを使用・レッスン料別途)



### 講座内容

- ＊ イメージレクリエーションX・買い物編のデモレッスン
- ＊ フレイル予防に必要な安全で効果的なエクササイズとは？
- ＊ Xのプログラム内で行う各運動のねらいと効果の解説



映像と音楽でイメージを広げながら、椅子に座ったままで楽しくできる全身運動をご紹介します。運動経験のない方、ご高齢の方はもちろん、健康教室や施設でのレクリエーション指導者にも役立つ講座です。



お申し込み

メール・FAX・ホームページ・QRコードから

ふりがな  
お名前

一般・会員  
※いずれかに○

電話または携帯  
FAX

ご住所 (ご自宅・お勤め先) ※いずれかに○  
〒

E-mail

※返信メールが届かない場合は、迷惑メールフォルダやプロモーションフォルダなどに振り分けられている場合がございます。ご確認ください。

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

お問い合わせ・お申し込み



〒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



https://jmrec.or.jp/