

お申し込み
受付中!

アーカイブ受講



実践入門講座

資格認定専門講座

(現場ですぐ使えるPowerPointデータ付き)

これからの時代に求められる新しいスキルを習得しよう!

3つのイメレクシリーズ

イメージレクリエーションはJMRECの登録商標です

イメージレクリエーション

イメレクX (エクササイズ)

イメレクX
体験はこちら→



座ったままで行っちゃおう♪
《お買い物編》



映像・音楽・エクササイズを組み合わせた
大人気のプログラムです。映像と音楽で
イメージを広げながら、椅子に座った

まま楽しく全身運動
ができます。

Xの受講者様
プレゼント
オリジナル映像と音源挿入済み
PowerPointデータ全10本
(春・新緑・夏・秋・冬の
10分版と5分版)

X 担当講師 松林 純子
JMREC認定講師
健康運動実践指導者

イメレクY (ヨガ)

イメレクY
体験はこちら→



気づけばスッキリ～心と身体♪
《ある日の休日編》



Yの受講者様
プレゼント
PowerPointデータと
オリジナルBGM音源

なにげない日々の生活シーンをイメージ
して、クスッと笑いながら行える
ストレッチのプログラムです。
ヨガの要素を取り入れて無理なく
心地よく動けるよう導きます。

Y 担当講師 橘 千鶴
JMRECマイスター
健康運動指導士

イメレクV (ヴォイス)

イメレクV
体験はこちら→



あら～こんな声も出ちゃったわ♪
《わくわくお届け物編》



Vの受講者様
プレゼント
PowerPointデータ

声を鍛えることは、健康寿命を延ばす
第一歩。「歌は苦手」「声を出す
習慣がない」という方も大丈夫。
楽しいストーリーに導かれて、
明るい発声と笑顔があふれます。

V 担当講師 石渡 智子
JMRECマイスター
ボイストレーナー

「イメージレクリエーション」は、健康づくりを目的に開発された音楽レクリエーション・プログラムです。
音楽の効果を活かしたストーリー仕立てのエクササイズや発声トレーニングは、高齢者のADL（日常生活
動作）の維持・改善や口腔機能の向上に役立ち、楽しみながらフレイル予防や健康増進をサポートします。

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)



受講
資格

実践入門講座

資格認定専門講座

どなたでもご受講いただけます

JMREC 音楽レクリエーション指導士3級以上を取得している方
ご受講コースの実践入門講座を受講済み（またはお申し込み）の方

お申し込み
詳細はこちら



ご受講案内

お申込方法

ホームページ：講座一覧→イメージレクリエーション→ご希望の講座の「申し込む」へ。
メール：下記の申込項目をご参照の上、内容をメールにてお知らせください。
FAX：こちらの用紙にご記入の上 03-6915-8536 へ送信してください。
QRコード：表面右下のQRコードからも申し込みフォームにつながります。

受講方法

アーカイブ受講（安定したWi-Fi環境での視聴をお勧めします。通信費は受講者のご負担となります。）
お申し込み後、メール受信の確認ができ次第、お振込のご案内をメールで差し上げます。
ご入金確認後一週間以内にメールにて限定公開 URL をお知らせいたします。

教材

各講座ごとに教材がございます。教材はギガファイル便にてPowerPoint、PDFファイル等をお送りします。教材の郵送をご希望の方はご相談ください。教材送付後のキャンセルはお受けできませんのでご了承ください。

動画視聴期間

無期限

認定について

各講座とも筆記試験と実技動画の提出を持って審査判定いたします。課題提出期限は、動画URLが記載されたメールの送信日から40日以内です。詳しくは教材送付時のメールをお読みください。

お申込書

以下の通り受講を申し込みます。

年 月 日

お名前		ふりがな		
ご住所（ご自宅・お勤め先）※いずれかに○ 〒				
※日中連絡可能な番号をご記入ください TEL		※FAXをご利用の方はご記入ください FAX		
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ことがございます。ご確認ください。		
講座	申込該当欄に○	受講料一般	申込該当欄に○	受講料会員
X 実践入門講座		4,500 円		3,000 円
X 資格認定専門講座	X実践入門講座と合わせてお申し込みください	16,500 円		14,500 円
Y 実践入門講座		4,500 円		3,000 円
Y 資格認定専門講座	Y実践入門講座と合わせてお申し込みください	16,500 円		14,500 円
V 実践入門講座		4,500 円		3,000 円
V 資格認定専門講座	V実践入門講座と合わせてお申し込みください	16,500 円		14,500 円
資格認定専門講座の受講には、音楽レクリエーション指導士養成講座3級の修了と、各講座（X・Y・V）に対応する実践入門講座の受講が必要です。		合計 円		

お振込み先

お申込受付後、メールでもご案内いたします

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
※振り込み手数料はご負担ください

お申込み・お問い合わせ

「100万人を元気に！プロジェクト」
一般社団法人 JMREC 日本音楽レ・クリエーション指導協会
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 イー・ト矢島7F
TEL 03-6915-8535 FAX 03-6915-8536
E-mail info@jmrec.or.jp



<http://jmrec.or.jp>