

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 11月25日 (締切後はご相談ください)

最少催行人数8名

12月 6 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



準備ゼロで
盛り上がる!

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。

JMREC 理事長

講師：堀口 直子

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

板橋区企業活性化センター 第1研修室

東京都板橋区舟渡一丁目13番10号アイ・タワー
JR埼京線 浮間舟渡駅徒歩3分



こんな方におすすめ

- ・レクの時間に毎回、何をすればよいかかわ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

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

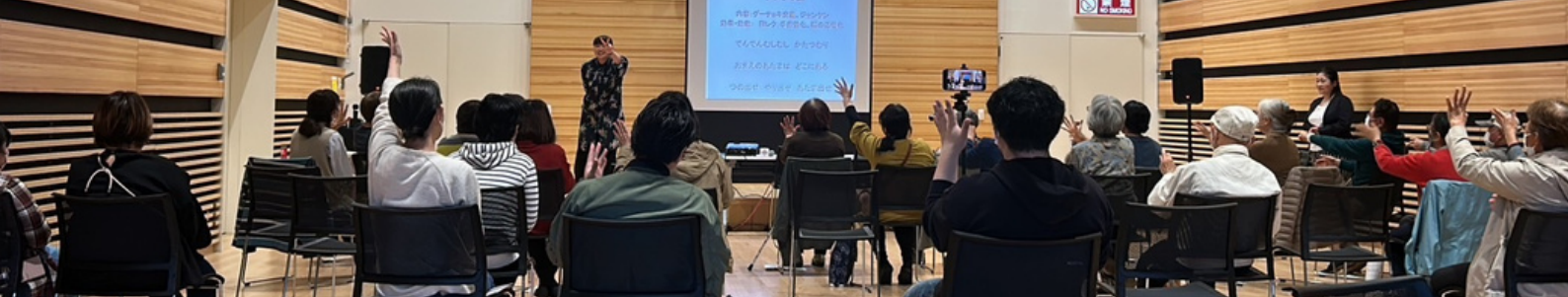
TEL: 03-6915-8535 FAX: 03-6915-8536 E-mail: info@jmrec.or.jp

講座内容 /



- ✓ 座ったままできるリズム体操
- ✓ 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





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。



堀口 直子

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会 (JMREC) 代表理事

長崎県佐世保市出身 聖和女子学院高校 武蔵野音楽大学卒業

25歳から音楽で人を元気に社会で役立つ活動をするために起業し、「100万人元気プロジェクト！」を遂行するため、日々精力的に全国で活動している。

「認知症ケア学会」「日本音楽医療研究会」等で、音楽の効果を数値化した研究結果を発表している。音楽を効果的に使ったメンタルヘルスケアの講演や企業向け講演も多数行っている。



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 11月25 (水)
締切後は事務局へご相談ください

12月6日 板橋区企業活性化センター
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