



回覧

参加無料

音楽レクリエーション健康講座
笑って学ぼう！

音楽レクリエーション ショーケース※



事前予約
不要

おみやげ
家族健康
チェックシート

※ショーケース：多彩な音楽レクリエーション「陳列棚」という意味です

認知症予防・フレイル予防にご興味のある方、地域のリーダーとして活動したい方
家族や地域を元気にしたい方、介護現場・教育現場等で音楽を活かしたい方

人生100年時代！ 音楽で認知症予防を！

- ☒ 音楽とリズムで楽しく頭と体の運動
歌いながら脳トレ・貯筋活動・手話歌
イメージレクリエーション 他
- ☒ 頭と体を若々しく保つトレーニング
フレイル予防について・栄養オトフレ
声や嚥下のためのオーラルオトフレ

日時 '25年 **2/14** (金)

時間 10:00～11:30

場所 茅ヶ崎公園体験学習センター
うみかぜテラス多目的室A

住所 神奈川県茅ヶ崎市中海岸3-3-9

講師



堀越 美和
JMRECマイスター
音楽療法士



松林 純子
JMRECマイスター
健康運動実践指導者

お問い合わせ JMREC事務局 TEL 03-6915-8535 E-mail: info2@jmrec.or.jp

【主催・発行】  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/>



【後援】 茅ヶ崎南地区地域包括支援センターつむぎ
海岸地区地域包括支援センターあい



講演中は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。

音楽レクリエーションによる健康増進



この催しは独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業として、主催「JMREC」・後援「茅ヶ崎南地区地域包括支援センターつむぎ・海岸地区地域包括支援センターあい」で行われます。これからの健康づくりは地域で協力しながら行うことが主流となります。多様化した時代に個人の嗜好は様々です。科学的知見に基づいた専門のやり方を学んでいただき、地域の皆さんで活かしていただくことにより、ご本人はもとより、周囲の皆様の健康維持に大きく貢献することができます。本講座は、科学的知見に基づいた正しい方法を専門士（健康レクリエーション指導士・介護予防運動指導員）がご家庭で楽しく行えるようにご紹介いたします。ご自宅で気軽に行える、当団体の健康増進法は東京都練馬区老人クラブ他、たくさんの団体から高い評価をいただいております。

どうぞ安心してご参加いただき、ご家族や周囲の方々へもお伝えいただきたいと思います。

JMRECは、音楽レクリエーション指導士1万人を育成し

「100万人を元気にするプロジェクト」を推進しております。

あなたもプロジェクトに参加しませんか？

JMRECでは様々な指導者育成講座を行っており、上級者クラスではプロとして活動するためのスキルを学んでいただき、様々な現場でお仕事として活躍しています。

皆様のご参加をお待ちしております。



講師プロフィール



JMRECマイスター
音楽療法士

堀越 美和

ブライダルプレイヤー・ラウンジプレイヤー・楽器メーカーのデモンストレーター・キーボーディストとして活動。

その後プレイヤー養成、キャリアスクール講師、イベント企画など音楽と人に関わる仕事に従事する。

音楽の力を使って「元気で笑顔を届けたい、社会貢献できる仕事がしたい」と転身を決意。

全ての仕事を辞め、音楽療法を学ぶために専門学校に入学。実習等を経て2017年より音楽療法士として高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法セッションを担当している。

活動コンセプトは「音楽をツールに心も身体も元気に、そしてシニアも子供も笑顔に」を掲げている。今後は地域で音レクを使った集いの場作り、そしてその活動を広めてくださる仲間作りに力を入れていきたい。



JMRECマイスター
健康運動実践指導者

松林 純子

現在はデイサービスにてアシスタントトレーナーとして、高齢者運動指導、機能訓練、地域活性化活動の取り組みなどを中心に指導をおこなっている。

神奈川県で掲げている『未病改善』をいつまでも生き生き健康に！の取り組みとして、『脳トレ体操教室』などにも活動の場を広げている。

前職であるスポーツクラブにてスイミングスクールのインストラクターとして26年間、乳幼児から、中高年、高齢者まで幅広い年代を対象として運動指導に携わってきた。

その経験を活かし、体を動かすことの大切さを伝えていきたい、そして音楽を取り入れることで楽しみながら認知症予防を行うなど、一人でも多くの方に伝えていくことに力を注いでいる。



Club JMREC
多数の音楽レクリエーションのネタが無料で見放題
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

