

音楽レクリエーション入門講座

笑って学ぼう！



# 音楽レクリエーション ショーケース



入場無料

2024 **2/9(金)** 14:00~16:00

宮前市民館大会議室

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

講師 **松林純子**

講師 **武田永子**

動きやすい服装でお越しください  
水分、マスクは各自ご用意ください

参加申込受付  
宮前区社会福祉協議会 044-856-5500  
締切日 令和6年1月31日



ショーケースとは  
さまざまな音楽レクリエーション  
の陳列棚という意味です

おみやげ  
家族健康チェック  
シート付

## ご来場いただきたい方

- 音楽を使った健康増進に興味のある方ならどなたでも！
- 歌う事や音楽を聴く事が好きな方
- 認知症予防やフレイル予防の基礎知識を学びたい
- 楽しく、効果的にからだを動かしたい方
- 地域コミュニティのリーダー

このショーケース(陳列棚)に並ぶもの/

- 認知症予防・フレイル予防についてのノウハウ  
(脳の仕組みや笑顔の効果・記憶力ゲーム・お口の機能の向上)
- 音楽を使った脳活性化プログラム  
(歌いながら行う脳トレ・からだの動き)
- 楽しく効果的な椅子座位運動・簡単筋トレ  
(フレイル予防に必要なストレッチや運動実践)

内容についてのお問合せ/JMREC 03-6915-8535 info@jmrec.or.jp

主催



JMREC  
ホームページ

共催

みやまえカフェ連絡会まいCafeみ~や

協力

宮前区社会福祉協議会  
宮前区地域みまもり支援センター



JMRECは JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATIONの略称です



## ショーケースとは

多様化した時代に個人の嗜好は様々です。自分に合った健康法を音楽レクリエーションで探すためにショーケース(陳列棚)と名付けて、様々な音楽レクリエーションの楽しみ方をご紹介します。

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JMREC主催、みやまえカフェ連絡会まいCafeみ〜やの共催、宮前区社会福祉協議会、宮前区地域みまもり支援センターの協力で実施いたします。

一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(ジェムレック)は、これまでに音楽レクリエーション指導士1700名を育成し、「100万人を元気にするプロジェクト」を推進しております。皆様のご参加をお待ちしております。

### このセミナーでお伝えする内容

音楽脳トレ・記憶力ゲーム・すぐに覚えられる手話歌・楽譜が読めなくてもすぐに吹ける健康楽器「レクリナ」・音楽レクリエーションでフレイル予防 ほか盛りたくさん

## 講師紹介

### 松林 純子 JMRECマイスター

神奈川県茅ヶ崎市出身 藤沢市在住

東京女子体育短期大学卒業・健康運動実践指導者・介護予防運動指導士・認定チエエクササイズインストラクター取得・JMREC健康レクリエーション指導士  
現在は、運動特化のデイサービスにて、高齢者の方々へ運動指導、機能訓練指導などをおこなっております。体を動かすことの楽しさや、爽快感、ポジティブな気分になれる所などを含め、私は運動することが大好きです。デイサービスに通ってくるお客様がこんなことをおっしゃっていました。「私は鳥かごの中の鳥のようよ・・・」なんとかして差上げたい・・・私が考案しました『イメージチエエクササイズ』で鳥かごから出て自由に羽ばたくことができるかもしれない！！私が母の介護で感じたこと、「大切な人と大切な時間を楽しく過ごす！」人生を明るくそして幸せな日々を送れるよう・・・歌や音楽のリズムに合わせて体を動かすこと、一人でも多くの方にお伝えしていきたいと考えております。



### 武田 永子 JMREC健康レクリエーション指導士

京都府京都市出身 神奈川県川崎市在住

大阪音楽大学声楽科卒業 介護福祉士、認知症上級専門士、介護予防運動指導士  
大学在学中より音楽制作会社に所属し、TV、ラジオの歌番組出演やCMソングの録音等、歌手として活動してきました。同時に、自宅近くに開設された高齢者介護施設にて独自に音楽教室を開催。介護や認知症ケアにも興味を持ち資格を取得し、現在もデイサービス等で音楽レ・クリエーションを実施しています。そのプログラムは「楽しみながら脳を若返らせる脳トレ」と題して、2017年にTVの健康情報番組で紹介されました。20年に渡る実施経験から、音楽には人を笑顔に、そしてポジティブにする力があると確信しています。さあ、一緒に楽しく歌いながら、体や脳を動かして、介護予防・認知症予防を行い健康寿命を延ばしましょう！！



JMRECでは様々な指導者育成講座を行っており、上級クラスでは、ボランティアではなく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されております。ご参加をお待ちしております。

登録  
無料

Club JMREC

音楽脳トレ30種類の体験動画  
が無料で観れる

