



# 笑って学ぼう！ 音楽レクリエーション ショーケース

椅子に座って  
行うので安心して  
ご参加ください

入場無料 (当日受付)

2024 **3/5** (火)  
10:00~11:30



会場  
高砂コミュニティセンター  
3Fホール 1・2

神奈川県茅ヶ崎市中海岸一丁目2番42号 電話 0467-57-0891  
お問い合わせ 090-1057-1478 (松林)

講師

一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会

松林純子  
堀越美和

♪歌って笑って楽しく動こう♪

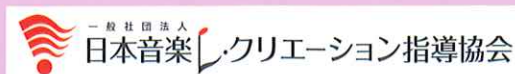


健康づくり・フレイル予防を  
音楽を使った楽しいレクリエーションで行う方法を  
たくさんご紹介します。

(大人の方を対象とした講座です。動きやすい服装・水分持参でご参加ください)

おみやげ  
家族健康  
チェックシート付

主催



<http://jmrec.or.jp>

後援

茅ヶ崎南地区 まちぢから協議会



JMRECホームページ

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

## 音楽レクリエーションショーケースとは

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・茅ヶ崎南地区まちぢから協議会の後援で行われるものです。

様々な楽しい方法をショーケース(陳列棚)と名付けて、健康レクリエーション指導士がご紹介いたします。ぜひ楽しんで学ばれてください。

これからの健康作りは地域で協力して行う形が主流になります。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、地域の仲間でも生かしていただくことによりご本人はもとより周りの健康維持に大きく貢献することができます。

ご自宅で気軽に行える当社団の健康増進法は、練馬区老人クラブほかたくさんの団体から高評価をいただいておりますので、安心してご参加いただき、ご家族へもお伝えいただきたいと願っております。

## このセミナーでお伝えする内容

音楽脳トレでフレイル予防、オトフレ(音楽を使って楽しく行う運動)で体力アップ、手話歌で記憶力強化、楽譜が読めなくてもすぐに吹ける健康楽器「レクリナ」で脳活性、等

## JMRECとは

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。

あなたもご家族を健康にしながらこのプロジェクトに参加されませんか? <http://jmrec.or.jp>

## 担当講師

茅ヶ崎大好きな2人がお届けいたします

### 松林 純子

JMRECマイスター 健康運動実践指導者

神奈川県茅ヶ崎市出身、神奈川県藤沢市在住。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』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。その経験を生かし、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。

### 堀越 美和

JMRECマイスター 音楽療法士

神奈川県横浜市出身、神奈川県茅ヶ崎市在住。幼少時よりピアノ・エレクトーンを学ぶ。音楽学校在学中よりブライダルプレイヤー(演奏担当組数2000組以上/関わった組数10000組以上)等、音楽活動を開始。長年音楽活動をする中で「音楽の力を使って笑顔と元気を届けたい」という思いが生まれ、音楽療法士に転身。現在は高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法セッションを担当している。2018年より神奈川県・未病改善の活動に参画、音楽レクリエーションの楽しさと必要性を伝えている。2022年11月に行われた「ねんりんピックかながわ2022」ではイベントステージにて音レクを実施、200名超のお客様と活動。三日間連続でセミナーも行き好評を得る。地域の皆様の健康増進に音楽を使った活動を広めることに取り組んでいる。

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ご了承ください。