



人生100年時代  
音楽で延ばそう健康寿命！

入場無料  
事前予約不要



おみやげ付き  
家族健康チェックシート  
健康生活ガイド

# 音楽レクリエーションで 転ばん オトツシ

みんなでやるから  
なおたのしいよ

フレイル予防入門講座



2026

3/21 土 10:00~11:30

久留米市総合福祉センター  
2階大会議室

福岡県久留米市長門石1丁目1番34号

みんなで楽しく転倒予防  
音とリズムで

頭とからだを動かしましょう！

歌って！脳トレ

人気の手話歌

貯金よりも  
貯筋活動？

心と体をほぐし、認知症予防・ADL（日常生活動作）の維持  
口腔機能の向上を目指すオリジナルプログラムです

楽しいストーリー仕立ての  
イメージレクリエーション

- ♪ 座ったままで“おでかけ気分”の全身運動！
- ♪ オーラルフレイル予防で声の健康エクササイズ！

JMREC理事長

【講師】堀口 直子

JMRECマイスター

大井 嘉七美

講師は変更になる場合がございます。



お問い合わせ

JMREC事務局 TEL 03-6915-8535 E-mail: info2@jmrec.or.jp

【主催・発行】



「100万人を元気に！プロジェクト」

JMREC  
JAPAN MUSIC RE-CREATION  
LEADERS ASSOCIATION

日本音楽レクリエーション指導協会

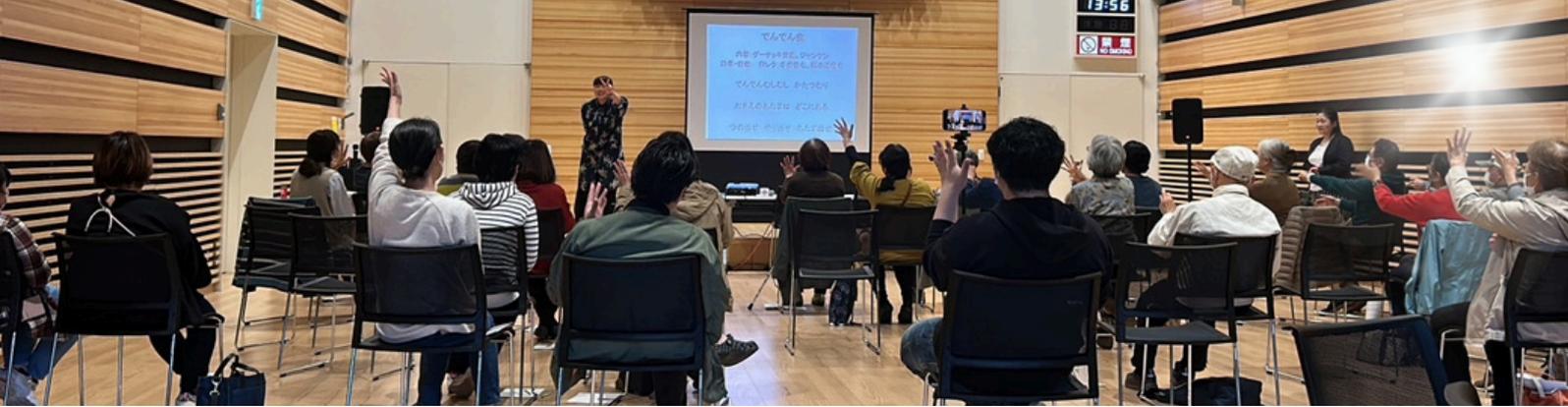


<https://jmrec.or.jp/>

【後援】

久留米市社会福祉協議会





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。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「一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会（JMREC）」、後援「久留米市社会福祉協議会」で行われます。

これからの健康づくりは、地域で協力して行うことが主流となります。多様な時代において個人の嗜好はさまざまですが、この講座では、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、だれもが自宅で楽しく継続できる健康法をご紹介します。

私たちの健康増進法は、練馬区老人クラブなど多くの団体から高く評価されており、科学的な根拠に基づいています。この講座を、ご自身やご家族、そして地域の皆さまの健康づくりにお役立ていただけますよう心より願っております。

JMRECは、音楽レクリエーション指導者1万人の育成を目指し

### 「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、プロとして活躍するための指導者育成講座を各種開催しています。上級者クラスでは、現場で通用する専門的なスキルを身につけ、さまざまな場所で活躍できる人材を育成しています。皆様のご参加をお待ちしております。



## 講師プロフィール



### 大井 嘉七美

JMRECマイスター 介護予防主任運動指導員

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士過程修了「介護予防マネジメント研究」領域  
日本予防理学療法学会会員 健康運動指導士 認知症ケア指導管理士 健康管理士1級（文部科学省後援）一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会 健康レクリエーション主任指導員。長年にわたり、高齢者の介護予防運動教室を担当。認知症予防、フレイル予防等多くの研究に携わる。また、指導者の養成にも情熱を注いでいる。



### 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）理事長

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、「100万人元氣プロジェクト！」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クアの講演や企業向け講演も多数行っている。



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

