



人生100年時代！  
音楽で認知症予防を！

笑って学ぼう！

音楽レクリエーションで  
たのしい♪

# 転ばん オトフレ

転倒リスクに対応する持続可能で安全かつ楽しいプログラムです。

入場無料  
事前予約不要  
おみやげ  
家族健康チェックシート  
健康生活ガイド



～ 楽しいストーリー仕立てのエクササイズ ～

- ・座ったままで“おでかけ気分”の全身運動《X》
- ・あら♪こんな声も！声の健康エクササイズ《V》

心と体をほぐし、フレイル予防・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。

2026

1/31(土) 10:00～11:30

基山町民会館 小ホール

佐賀県三養基郡基山町大字宮浦666番地  
基山駅[出口2]より徒歩16分

## 転倒予防

- 音楽とリズムで頭とからだを動かし 認知症予防
  - ・脳トレエクササイズ・貯筋活動・手話歌
  - ・イメージレクリエーション
- いつまでも若々しい頭と身体を保つ
  - ・フレイル予防の学び・体を若々しく保つ
  - ・栄養オトフレ・声と嚥下のトレーニング
  - ・オーラルオトフレ

JMRECマイスター JMREC認定講師  
【講師】大井 嘉七美・堀越 美和

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

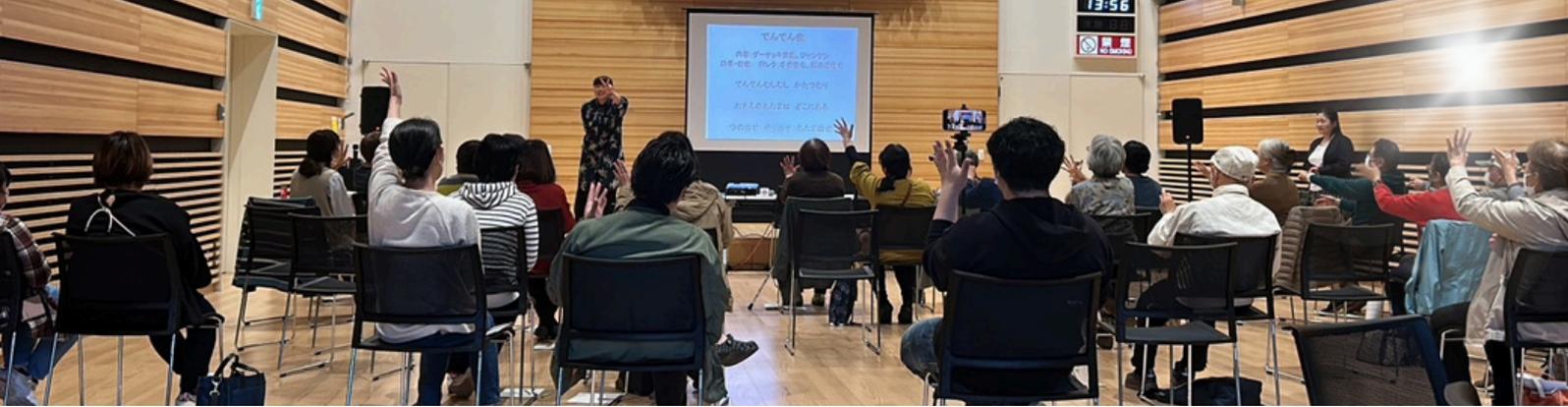
【主催・発行】 「100万人を元気に！プロジェクト」  
JMREC 日本音楽・クリエイション指導協会

【後援】 基山町・基山町社会福祉協議会



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





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「JMREC」・後援「基山町」「基山町社会福祉協議会」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様々ですが、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、誰もが自宅で無理なく継続できる健康法を紹介します。

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。この講座を通して、ご自身やご家族、そして地域の方々みんなの健康に役立てていただければ幸いです。

JMRECは、音楽レクリエーション指導者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、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、様々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 介護予防主任運動指導員 認知症ケア指導管理士 健康管理士1級（文部科学省後援）JMREC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。JMREC認定事業である健康長寿医療センター公認「介護予防運動指導員養成」主任指導員を務めている。



**堀越 美和**

JMREC認定講師 音楽療法士

東京コンサルヴァトアール尚美 卒業/国立音楽院 修了  
幼少期よりピアノ・エレクトーンを学び、音楽学校在学中よりブライダルプレイヤーなどの音楽活動を開始。  
「音楽の力で、元気と笑顔を届けたい。社会に貢献できる仕事がしたい」という想いから、音楽療法の道へ。  
現在は高齢者施設・障がい者施設にて音楽療法を行う傍ら、地域では音楽レクリエーション講師として活動中。  
2018年より神奈川県末病改善活動に参画。2024年からは介護予防運動指導員の資格を活かし、地域の転倒予防教室などでも音楽レクリエーションの楽しさと必要性を発信している。



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

