

転倒予防

伸びる健康寿命

# 転ばんオトフレ♪

大人の方対象です

こんなご経験はありませんか？

「何かにつまずいたり、よろけたりすることがある」

「人混みを歩くのがしんどい」

「階段を下りるときがちょっと怖い」

「以前転んだことがあり、それ以来外出が億劫になってきた」

入場無料

2024 **3/15 (金)** | **3/18 (月)**  
**10時～11時半** | **10時～11時半**

会場 レイボックホール  
レクリエーションルーム  
さいたま市大宮区大門町2-118

岩槻駅東口コミュニティセンター(西)  
多目的ルームC  
さいたま市岩槻区太田3-1-1

参加申込：TEL:048-813-7710

講師 堀口直子・大井嘉七美・橘 千鶴・松林純子  
(15日) (18日)

人生100年時代…

転倒リスクに対応する

持続可能で安全・楽しいプログラムにご参加ください!

- ① 音楽とリズムを使って楽しくあたまとからだを動かしませんか?  
「脳トレエクササイズ」「貯筋活動」「手話歌」  
「イメージエクササイズ・スポーツ編」
- ② いつまでも若々しいあたまとからだを保つための  
「フレイル予防の学び」  
「栄養オトフレ♪」(からだを若々しく保つ)  
「オーラルオトフレ」(声や嚙下のトレーニング)

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

共催 さいたま市セーフコミュニティ  
高齢者の安全対策委員会



JMREC  
ホームページ



# 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、「JMREC」主催・「さいたま市セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会」共催の後援で行われるものです。

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。

本講座は、科学的知見に基づいた正しい方法を専門士(介護予防運動指導員・健康レクリエーション指導士)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。

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、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/>



## 講師のご紹介



**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(ジェムレック)代表理事

長崎県出身 武蔵野音楽大学卒業 厚生労働省「うつ病の認知療法・認知行動療法研修課程」修了 認知症患者のための「音楽療法コンサート」を現在までに500回以上実施するなど、様々な音楽活動を手掛けている。また、音楽の効果を数値化した研究を行い『音楽療法による認知症ケアの統計学データ検証』『気分障害の緩和に絞った認知症対応型音楽療法プログラムの開発』等の認知症ケア学会、日本音楽医療研究会での発表も行っている。



**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(ジェムレック)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。



**橋 千鶴** (3月15日) JMRECマイスター チェアヨガ指導員

業の専門学校を卒業後、父の経営する薬局で勤務する。30歳の時に大病を経験し、病気になる前の予防の大切さに気づき、健康づくりのための運動指導(エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど様々なグループ指導)を行うと同時に大手フィットネスクラブのエグザミネーターとして指導者育成・プログラム開発に関わる。音楽を使った高齢者の認知症予防、フレイル予防(オトフレ)など取り入れた介護予防運動教室を担当。



**松林 純子** 3月18日 JMRECマイスター・介護予防運動指導士

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・認定チェア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。

セーフコミュニティは、『「ケガや事故は偶然に起こるのではなく、予防できる」との理念のもと、企業、警察、行政等でネットワークを作り、データ(根拠)に基づいた取組を進める』もので、さいたま市は令和元年度に国際認証を取得しました。

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

