

フレイル予防セミナー

～人生100年時代を創造しよう～

定員
100名

9月12日(土) 10:30-12:15

参加費
無料

場所：茅ヶ崎ラスカ 6F

茅ヶ崎が誇る人気講師の夢のコラボ



講座内容



第1部：フレイルについて

- ・フレイルとは
- ・今から出来るフレイル予防
- ・茅ヶ崎市のフレイル予防

第2部：音楽レクリエーション

- ・オーラルフレイルについて
- ・音楽レクリエーションって？
- ・声を出す事の必要性って？

第3部：フレイル予防は足元から ～足の機能とフットケア～

- ・足の役割
- ・足のトラブルが起きると
- ・毎日出来るフットケア



講師



小笠原 拓也
株式会社ニッショウ



堀越美和
音楽レクリエーション講師



松下 悟大
からだ工房代表

講義メインですが、座って行う体操も行います。

お申込み

今回はお申し込みは不要です。
ぜひお友だちをお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

お問合せ

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
ニッショウスマイルステーション大庭

TEL：0466-90-5511

講師

紹介

堀越 美和

JMREC認定講師/音楽療法士/介護予防運動指導員



幼少期よりピアノ・エレクトーンを学び、音楽学校在学中からブライダルプレイヤーなど音楽活動を開始。
「音楽の力で、元気と笑顔を届けたい。そして社会に貢献できる仕事がしたい」
という思いから音楽療法の道へ進む。

現在は高齢者施設や障がい者施設で音楽療法を実践するほか、地域では音楽レクリエーション講師として、
介護予防運動指導員の資格も活かしながらフレイル予防・健康づくりの活動を行っている。

2018年より神奈川県未病改善事業に参画。2022年開催の「ねんりんピックかながわ2022」では、イベント
ステージにて200名を超える来場者と音楽レクリエーションを実施したほか、3日間連続でセミナー講師も務
め、好評を得た。

松下 悟大

からだ工房代表/柔道整復師



都内整骨院や横浜市内整形外科で13年勤務後、施術者としてお客様へ自身の持つ国家資格
をより活かす為からだ工房に入社。その後20年以上お身体のケアはもちろんフットケアや
巻き爪矯正の経験を積み、2019年より代表取締役役に就任する。

株式会社ニッショウショールーム毎月第2水曜日、フットケアを実施、
毎月の予約はほぼ満員となり好評を得ている。

趣味：釣り（プロ級）と野球

小笠原 拓也

株式会社ニッショウ

茅ヶ崎市フレイルサポーター 介護予防主任運動指導員



専門学校時代より、某スポーツクラブにてアルバイトをし、茅ヶ崎を盛り上げたいとの熱
い想いで、株式会社ニッショウへ入社

機能訓練型デイサービス管理者・茅ヶ崎市地域支援事業を担当している。

かわいい娘と美人な妻と3人暮らし

趣味：娘と遊ぶ事

**ニッショウホームページ
是非チェックしてください。**

