

|              |                                     |       |       |                 |
|--------------|-------------------------------------|-------|-------|-----------------|
| 指導(活動)分野     | 音楽でリラックス                            | 指導    | 披露    | 講義              |
| ふりがな         | ながの みちこ                             | 登録番号  |       |                 |
| 氏名またはグループ名   | 長野 道子                               | A - 5 |       |                 |
| 指導(活動)内容     | ・ライアー(たて琴)とリコーダーで音楽を楽しむ             |       |       |                 |
| 対象者の程度       | 気軽に楽しむ                              | 初心者向け | 中級者向け | 上級者向け<br>レベル問わず |
| 対象者の年代       | 乳幼児(親子)                             | 小学生   | 中高生   | 大人 高齢者<br>どなたでも |
| 資格・指導の経験・活動歴 | ・自宅で個人レッスン<br>・2021年認知症サポーター講座受講済   |       |       |                 |
| 経費           | ・指導(活動)料 なし    ・材料費 応相談    ・交通費 応相談 |       |       |                 |

### 【プログラムの一例】

#### 今日の音をたずねて

定員:8人 所要時間:60分

- ① 参加された方の、心ひかれた音を選ぶ
- ② 今日の風を即興に弾いて、アンサンブルを楽しむ

楽器は3台あり、小さなグロッケン(鉄琴)も使います

持っている方は、リコーダーを持ってきていただきますが、演奏ではなく「音を楽しむ」です

#### ライアーの形の説明

- ① 身体の声なききましょう
- ② 手をグーパーしながらストレッチして温める
- ③ 心のままに好きなように弾いてみる
- ④ 参加者間で楽器を廻し、感じたままに順に奏でる



### 【街の先生からひとこと】

今日、自分の感じた心ひかれた好きな音を奏で、即興演奏を楽しみませんか。  
中世にいくような、あるいは未来にいくような時間を楽しみましょう。