

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 - 2
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 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	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・自宅で個人レッスン ・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 実費

【プログラムの一例】

今日の音をたずねて

定員:4~8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 身体の声をききましょう
- 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、リラックスしたひと時を過ごして、自分を見つめてみませんか。

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。