

ミナクルで「内臓トレーニング」 鼻笛・草笛で思い出の曲をうたおう

「草笛」はご存知ですよ。子供のころに経験ありますよね。でも「鼻笛」？ 聞きなれませんね。

実は、南米やカナダで伝えられてきた笛なのです。現代では、プラスチック製のノーズ・フルートという小物の楽器を、鼻から口につけ、鼻から息を吹きだして音を出し、口の調整で音色をかえて曲を演奏するものです。

小学生でも高齢者でも、意外と誰でもできるものなのです。

昔、歌っていた歌、懐かしい歌、きれいな曲、一緒に呼吸を整え、草笛・鼻笛などで演奏してみませんか？ 健康づくりもでき、気持ちいいですよ！！



南稜地区(大崎校区・植田校区・野依校区・大清水校区)のあなた！子供のころ草笛を吹いてみませんでしたか？ 草笛より簡単な鼻笛も練習します。草笛・鼻笛などは腹式呼吸健康法の一つでもあります。昔を思い出して、春になる頃にみんなと一緒に「さくら さくら」など吹いてみましょう！ 「カエルの合唱」「さくら、さくら」「ふるさと」♭#

回	開催日	時間/会場	講座内容	講師
1	2月28日(水)	13:30 ~15:00 ミナクル 内会議室	鼻笛で音を出そう	草笛同好会 片山 宏三 さん
2	3月7日(水)		鼻笛で「カエルの合唱」を吹こう	
3	3月14日(水)		草笛で音を出そう	
4	3月28日(水)		草笛で「さくらさくら」を吹こう	
5	4月4日(水)		草笛で「ふるさと」を吹こう	

どなたでも参加できます

※参加費はなんと無料です。が、鼻笛材料費 100 円が必要です。

2月21日(水)までに ミナクル・南稜地区市民館へ
☎0532-26-0010 **定員30人 先着順、定員になり次第受付終了**