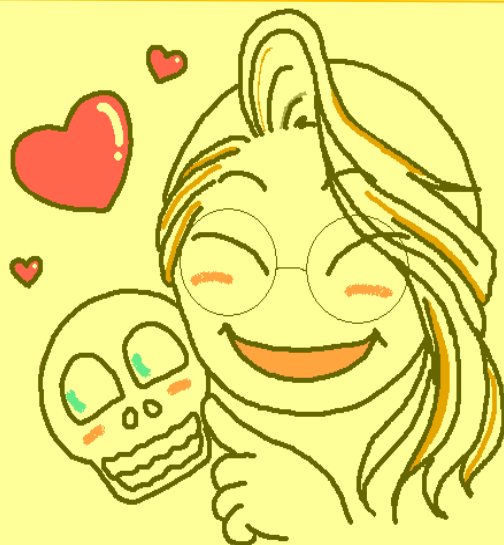


音楽家なら だれでも知っておきたい 「からだ」のこと



北海道初開講!! 歌う方・ピアノなど楽器を演奏されるみなさまへ 骸骨くんたちも登場します

「目からうろこ」と評判の川井弘子の
「ボディ・マッピング」講座



自分のからだについて間違った思い込みをしていると、動きが制限されることがわかっています。
講座タイトルと同名の本は音楽書のベストセラー。実は、この講座の復習用テキストです。音楽する時のご自分の「からだ」に興味のある方、是非、この機会にご受講下さい! ♪講座の中で演奏して下さる方を数名募集いたします。

「からだ」のことが
わかると楽しいよ!
音が変わるよ! 声が変わるよ!

こんな方に最適な講座です

<楽器を演奏される方>

- 練習中に、背中・首・腰・腕など、からだのどこかが痛くなる。
- 腱鞘炎・手根管症候群・テニス肘などになったことがある。
- からだをラクに使って、もっと自由に音楽がしたい。

<歌われる方>

- 発声に迷っている～喉が締まる、高音が出しにくい、「呼吸法」がわからなくなった、顎に力が入る、声が揺れる、年齢とともに声の出し方がわからなくなってきた。
- 声帯結節・声帯ポリープで悩んでいる。
- 歌う時、息が苦しい・息が続かない。胸が苦しい、からだが窮屈だ。首・背中が痛くなる。

- 本番である。本番が増えるとからだのどこかが痛くなる。
- 何だか調子が悪くなった。
→あなたのボディ・マップに原因が?!
- タイプの違う生徒へのアドバイスの仕方に困っている。
- いつまでたっても上手にならない…と感じている。
→理由があるのです。解決方法が見つかります!

「ボディ・マップ」とは自分の頭の中に自分がどのように描かれているかという「からだの地図帳」です。

2013

★ 個人レッスン・グルーブレッスンが21日(日)・22日(月)にあります。詳細は裏面へ ★

日時: **4** 月 **21** 日(日) 10:00-12:00 地下鉄東西線「宮の沢駅」から地下直結、駐車場有

会場: 札幌市生涯学習センター「ちえりあ」 5階 音楽研修室

定員: 50名 <定員になり次第締め切ります>

札幌市西区宮の沢一条1-1-10 Tel 011-671-2200

受講料: 3,500円

お問合せ: E-Mail bm.sapporo@gmail.com Tel 090-9430-3585 Fax 0133-62-8337 (かねあい)
メール(件名に「4/21 札幌 BM 講座」とご明記下さい)・Fax・郵送で「お申込フォーム」をお送りします。お気軽にお問合せ下さい。

主催: かねあい 後援: 札幌市/札幌市教育委員会

