

はじめての人でも大歓迎！音符が読めなくても大丈夫！

おとなの鍵盤ハーモニカ



いき いき ね
息 活 音

まずは体験してみてください♪
鍵盤ハーモニカは
健康に良い楽器です

おとなの鍵盤ハーモニカ
息活音(いきいきね)は、宮前区と
高津区にもございます
どの教室も楽しいクラスレッスンです



世田谷区 下馬地区会館
←地図

鍵盤ハーモニカ始めてみませんか？

(楽器をお持ちでない方、レンタル楽器もあります)

<https://kenhamo-kawasaki.com/>

問い合わせ 090-6309-5212(北出)

開催日 第1・第3 火曜日 10時~11時半

(曜日・時間・場所の変更有)お問い合わせください

料金 3000円(チケット4枚綴り)

場所 世田谷区 下馬地区会館



Q 鍵盤ハーモニカって健康にもいいの？

A 鍵盤ハーモニカは、呼吸を使って音を出します。呼吸は、身体の中の二酸化酸素を排出し酸素を取り込むことになります。

加齢によって肺が弾力を失い筋力が低下すると残気の量が多くなり、効率的な呼吸が出来ないとされています。

その為、深呼吸や呼吸筋のストレッチを行い、残気を減らして効率的な呼吸をする事が十分な酸素の補給に繋がります。

Q 鍵盤ハーモニカって？楽器の名前？

A 小学校で使うピアノやメロディオンは、メーカーの商標名です。

鍵盤ハーモニカは、ハーモニカと同じ様に金属のリードを息で鳴らす楽器ですが吐く息だけで音を出します。



♪♪♪参加者のこえ♪♪♪

(70代女性)体の為にと始めましたが、メロディを追いかける楽しさ仲間との和してこそ出来る音の世界の楽しさを知りました。

(70代女性)上手に出来なくても音が出ると、とても楽しい気持ちになります。まさに音楽だなあ~と思います。それと集中力が付き、息も長く出るようになってきました。

(70代女性)まだまだ演奏しながら楽しむ余裕はないのですが、アンサンブルで一つの曲をみんなで作り上げる事。ちょっとワクワクします。

(70代女性)楽器には縁がありませんでしたが、身近にある楽器が私の生活をちょっと潤した気がします。

(60代男性)家にあったピアノの有効利用で、その楽器で懐かしい曲や色々な音楽に触れ合えます。

(70代男性)音は出ますが、指を滑らかに動かすのに練習が必要だと思います。また楽譜を読む能力が必要です。頑張ります。

(60代女性)鍵盤ハーモニカを初めて7か月になりますが曲を奏でる楽しみが好きになって来ました。

Q 呼吸と姿勢って関係あるの？

A 猫背にして、思いっきり呼吸をしてみてください。大きな深呼吸できますか？

呼吸は「浅く」「弱く」「早く」なっていませんか？

背筋をピンと伸ばして胸を開きましょう。正しい姿勢で楽な呼吸、息を長く吐いて、健康寿命も長くに繋げましょう。

Q 鍵盤ハーモニカをやった事も音譜も読めません！

A 楽譜が読めなくても大丈夫です。始めは息の練習から始めます。少しずつ楽譜の読み方もお教えします。グループで演奏するので、無理なく、ご自分の出来る範囲で音を出せます。ハーモニカと同じように息で鳴らす楽器ですが、指を動かして鍵盤を弾きます。『息を吐きながら指を動かす』事で脳トレに!!

(80代男性)たくさん呼吸をする事で脳にも刺激がある気がします。ボケ防止になると思い始めました。そして、お仲間達との交流で元気をもらってます。今年も風邪もひきませんでした。

(70代女性)最近ちょっと芽生えてきて、毎日疲れていても必ず1.2回は弾いて楽しんでいます。

(70代女性)自然と呼吸が深くなり、集中力が増してきたように感じます。指の動きが1年前より良くなり楽しさが増してきました。

(70代女性)楽譜を読むのが遅い人も、指を動かすのがゆっくりの人も、回を重ねるごとに上手くなり、練習の過程も含めて合奏がとても楽しいです。和気アイアイの雰囲気が気に入ってます。

(60代男性)実はハーモニカ希望だったので、なんとなく鍵盤ハーモニカに行き着きました。ハーモニカは音を探すのが難しく、かつ正確な音を出すのが難しいのですが、鍵盤ハーモニカはキーを覚えれば確実にその音が出て、練習すれば必ず弾けるようになるところが魅力ですね。『ハーモニカより高齢者向き、とくに初心者には！』と言えますね。

(60代女性)Youtube のメロディカメンの「スターウォーズ」を見て、自分で吹いてみたくなりました。初めて吹いた時は、酸欠でクラクラしましたが、合奏する楽しさにハマりました。軽くて、どこにでも持って行けて、電源が要らない！子供だけのものにしてくるのは勿体無い！