

2016.2月号 ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 28 年 1 月 23 日 発行所:Music Company 音楽教室 Tel:075-642-6822

お元気ですか？ 暖かいお正月だっただけに、ここ数日の厳しい寒さが身に伝えます。インフルエンザ・風邪に気をつけて、元気に過ごしてくださいね！

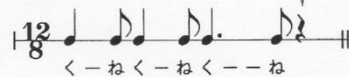
さて、しばらくお休みしていました「よくわかるピアニスト呼吸法」を、今月から再開しますので、皆さんのレッスンに役立ててくださいね。

今回は、脱力のための呼吸エクササイズ ⑧腰くねくね です。

「よくわかるピアニスト呼吸法」より抜粋

呼吸 ストレッチ

⑧腰くねくね



脚を組んで左右に身体をひねります。数回行ったら逆の脚にかえて同様に行います。背骨まわりの筋肉をひねり、神経をゆるめます。ストレッチのあとで、今ひねった背中に息が通るイメージで呼吸してみてください。緊張をほぐし、集中力を高める作用があります。

さあ、今年も良い姿勢を保ってレッスンしましょう！

では、また…

♪新しい生徒さんの紹介！

おがた かほ
緒方 果歩ちゃん (小学1年生)

1月から仲間入りしました。どうぞ、よろしく！



♪気をつけて来てね！



昨年末にもお知らせしましたが、お向かいのお宅の工事で、トラックの出入りがあります。くれぐれも気をつけてください。トラックで東からの道がふさがっていることもありますので、自転車で来る生徒さんは、通れない時は西側から入ってください。

急な寒さで、風邪が流行っています。レッスンまでに連絡があれば、振替レッスンをしますので、微熱や風邪気味の生徒さんは、迷わず無理せず連絡してください。

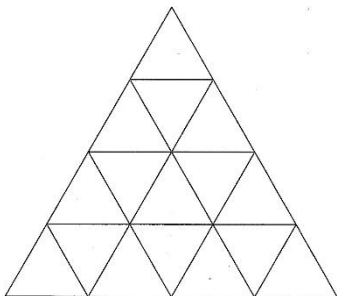
また、風邪気味の生徒さんは、玄関にマスクを用意していますので、必ずマスクを着用し、手の消毒をしてから、教室に入ってください。



♪解けますか？小学校で習った算数

解けますか？小学校で習った算数より抜粋

算数好きの生徒さんお待たせしました！



問題 左の図の中に、正三角形はいくつありますか？