

# 3

## ●山梨県生涯学習推進センターの活動内容です。

リミックの先生のピアノの演奏に合わせて、軽く身体を動かすゲームをしたり、リズムに合わせて肩やタンバリンを叩いたりして、音を体で感じる活動をしました。後半はサンゴや貝殻などで作られた珍しい楽器を使ってみんなで即興演奏を行い、演奏を聴いて浮かんだイメージを言葉で表して共有しました。

また、シフォンというふわふわしたスカーフを使い、音楽に合わせて振ったり投げ上げたりすることで自分の感情を自由に表現しました。感染症拡大防止のため、受講者同士の直接的なコミュニケーションは少ないプログラムでしたが、音楽を通じて表現することで一体感を得られる時間となり、受講者の皆さまに楽しんでいただくことができました。

