

第5回 はままつ ミュージックバンク (HMB) まつり

今回のテーマは……

音楽 と 健康

HMBは「音楽の都・浜松」の中で次の役割を目指しています。

- 1 「音楽」は音楽愛好者だけでなく多くの方々の関心事です。音楽の魅力・チカラを活用し、皆さんの充実に寄与できればと考えます。「もっと音楽のまちに！」と願います。
- 2 今年のHMBまつりは「音楽と健康」をテーマに据えてその音楽シーンを体感頂きます。出演者の元気な様子、皆さんも遣ってみませんか？



2023

10 | 22 日 入場無料

● 13:30~17:00 ●

会場 あいホール

浜松市中区幸三丁目3番1号 TEL:053-412-0350

健康プログラム

● 13:30~14:10 **リズム**
[講師 金田恵美] 様々なパーカッションを使ってリズムを表現しよう

● 14:20~15:00 **正しい発声法**
[講師 本多厚美] オペラ歌手から自分に合った発声法を学ぼう

● 15:10~15:50 **全身使って**
[講師 田中敦子] 顔、指など全ての部分を、音楽に合わせて動かしてみよう

● 16:00~16:40 **ディスコダンス**
[講師 Kayoko Takahashi] ステップを踏みながら楽しく頭の体操

駐車場あり 一律 100円



本多厚美

浜松市やらまいか大使 メゾソプラノ歌手。長年のヨーロッパ、ニューヨークでのオペラなどの演奏活動を経て、日本人が世界に羽ばたくための発声法アツメソッド®を考案し幅広い年代の誰でもが楽しみながら力を伸ばせる音楽教育を目指しています。今回は地元浜松の皆様へHMB第2弾「正しい発声法こそが健康の源！」をお伝えします。ストレッチ体操呼吸法&発声法の基本、音域を伸ばす最新のブロードウェイ発声法をお伝えします。

金田恵美

ピアノを中心に幅広い音楽ジャンルの演奏活動をしている。クラシック、ジャズ、シャンソン、民族音楽など演奏する中でのリズムの持つ重要性を強く感じ始めリズム楽器を使った活動を始める。規則正しい生活が健康に大きく影響すると同様に音楽にとってもリズムは様々な感情表現をします。躍動感、楽しさ、癒しなど皆さんで共有して音楽と健康を感じてみましょう。

田中敦子

音楽大学卒業後、音楽は楽器の演奏ばかりではなくもっといろいろな活用法があるのではないかと考え、ダンス、エアロビクス、エクササイズ、ヨガなどに挑戦してきました。「音楽は楽しく、生きる力」という理念のもと 子供から大人まで日常生活が音楽を介して健康で楽しいものとなるように日々研究、模索してきました。体のすべての部分を使って音楽を感じ、音楽に合わせて表現してみませんか？

Kayoko Takahashi

ダンススタジオ DANCE JOY PEACE 主宰
音楽あつてのダンス、のびやかに、可愛く、かっこよく。
みんなで踊って幸せと笑顔を。ステップを覚えて頭の体操、頭の健康。体を動かしながらのコミュニケーションは心もからだも柔軟になります。ダンスにはいろいろな種類があります。ディスコのリズムで自分のペースでステップ踏んで、さあ 踊ってみましょう。

<https://hamamatsu-musicbank.com>

主催 / はままつミュージックバンク運営協議会

《お問い合わせ》事務局 090-3449-1304 (杉山) / info@hamamatsu-musicbank.com

後援 / 浜松市、(公財)浜松市文化振興財団、浜松商工会議所、中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送、K-MIX、FM Haro!
助成元 / 公益信託子ヨタ遠越準一文化振興基金

《音楽企画情報サイト》

はままつミュージックバンク

(HMB)

ご紹介

●主な内容

演奏者バンク

約140組の色々なジャンルの演奏者が登録しています。
色々なイベントや事業に演奏のお手伝いを致します。

もっと音楽を
有効活用
しよう!

ステージバンク

”街はステージ“・・・演奏者などに当地演奏可能な場所をご紹介します。

- 1) 常設の「OKステージ」 現在15のステージを登録しています。
- 2) 折々寄せられる「演奏者募集ステージ」

もっと音楽の
まちに!

その他

イベント情報 演奏者・音楽関係者掲示板

●このホームページのご利用、ご登録法

まずはHPをお開き下さい。
スマホなどを使って、登録、検索可能な便利な方式です。



当日の会場にはHMBコーナーを設けますので
HP利用、会へのご入会、ご関心の向きには
どうぞお気軽にお立寄り下さい。

はままつミュージックバンク運営協議会

《公式HP》 <https://hamamatsu-musicbank.com/>
《E-mail》 info@hamamatsu-musicbank.com