★ぴゅあ総合自主事業★

ギターを弾こう！

ポピュラー入門編
４回連続講座

簡単なテーマ曲をとりあげて
アコースティックギターの基礎テクニック
コード奏法を練習する初級者対象の講座です。

アコースティックギターを持っている中学生以上の方ならどなたでも参加できます。

●日程
2011年
3月8日（火）/17日（木）/23日（水）/29日（火）
●時間：午後７時～８時半
●受講料：１５００円（全４回分）
●募集人数：7名（定員になり次第締切）
●会場：ぴゅあ総合音楽室

講師：Ｄａｉ＜小林　大二郎さん＞
1995年からカナダにてブルースクラブでのハウスベーシストをはじめ、多くのブルースバンドでツアー、ＴＶショーに出演。Meagan Laneのアルバムでカナディアン・ミュージック・アワード受賞。シカゴブルースの女王、ココ・テイラーの甥が運営するブラックアメリカン・ブルース・ヒストリカルソサエティから東洋人初の「マスター・オブ・ハーモニー」を授与される。
2005年帰国。演奏活動のほかティーチングプロとしても活躍中。山梨在住。

インド式ヨ～ガ

体験講座

男性も女性も！
シェイプアップ＆健康維持に！

ヨガのいろいろなポーズ約10種類を
2回の講座でゆっくりとしたペースで
習っていきます。

★サルワーンガ
逆さになることで体液の流れがスムーズになり、足のむくみ、冷え性に効果がある。
逆さになることで内臓が緩み、胃下垂等、消化器系の動きが活発になり、便秘解消。
首の付け根を圧することにより、頸椎と筋肉を伸ばし、血流が増し、頭痛、肩こりが緩和する。

パリプールナ・ナーヴァ
呼吸により腹圧を高め、表層筋肉（外側の筋肉）ではなく、深層筋肉（インナーマッスル）への刺激をし、脂肪代謝を高める。バランス力、集中力を養える。

●日程
2011年　3月1日（火）/8日（火）
●時間：午前１０時～１１時３０分
●受講料：５００円（２回で）
●募集人数：20名（定員になり次第締切）
●会場：ぴゅあ総合茶華道室
※運動しやすい服装・タオル ※ヨ～ガマットがある方はご持参下さい。

講師：永井レミさん
KATOUヨ～ガグループ講師
山梨県テコンドー協会公認指導員

甲府市朝気1-2-2
山梨県立男女共同参画推進センター
ぴゅあ総合

●お申し込み・お問い合せ
TEL：055-235-4171
FAX：055-235-1077
e-Mail：danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

●未就学託児あり
【3日前までに要申込み】