

# シルバーエイジのピアノ教室

知るを愉しみ、弾くを味わう…  
熟年の方対象の楽しいグループレッスンです。

脳の活性化

弾く喜び

名曲の嗜み

手指の運動



見やすい大きな音符・五線  
脳を活性化させる運指を  
取り入れた独自教材です。



- 手指と脳を活性化する、音楽エクササイズ。
- 時音、読譜、運指まで丁寧に指導します。



- 一度は弾いてみたい…ピアノの名曲にチャレンジ!
- 力の衰えやすい薬指や小指をバランスよく動かします。
- 音楽を味わいながら手指を動かし、脳を活性化します。
- 珠玉の名曲を集めた、読みやすい独自の専用教材で愉しみます。

**体験会**

♪さくらを弾きましょう!

右手・左手・交叉でも弾きます。  
ペダル裏も入れて、  
ピアノの奥深さを味わいます。  
全12回の内容を説明します。

6ヶ月 全12回			12回目
レッスンは1回90分 月2回 / 11回			
ピアノ演奏 レッスン	名曲鑑賞 楽トレ・聴音	ピアノ演奏 レッスン	6ヶ月の 総仕上げ
前半後半は、ピアノ演奏にチャレンジ。 合い間に名曲の解説とピアノ演奏を聴き、 聴音で脳を活性化させるトレーニングをします。			
約30分	約30分	約30分	

最初の6ヶ月チャレンジ曲	6ヶ月以降レパートリーの例	
よるごびのうた(ベートベン)	雲の夢(リスト)	カノン(バッハ/ベル)
きらきら星(モーツァルト)	ノクターン(ショパン)	トロイメライ(シューマン)
メヌエット(バッハ/ベツォルト)	別れの曲(ショパン)	主よ人の望みの喜びよ(バッハ)
美しく青きドナウ(シュトラウス)	ワルツ(ブラームス) 連弾	ラ・カンパネラ(リスト)
エリーゼのために(ベートベン)	金指環(マリー)	セレナーデ(ハイドゥ)

曲目はクラスの進捗などにより変更されることがあります。

第1期 6ヶ月 12回 第2期以降、詳しくは裏面をご覧ください。  
月2回・1回 90分 月謝 6,000円 教材費 1,000円 (税別)

**体験レッスン**  
開催

まず体験レッスンにお越しください

参加費 1,000円

予約制です。定員(1クラス5名)になり次第締め切らせて頂きます。お申し込みは、お電話または下記お申込書をFAXでお送りください。

# ピアノで味わう…珠玉の名曲



## 第1期 (1～6ヶ月)

交響曲第9番二短調「合唱」より (ベートーヴェン)  
 きらきら星変奏曲 テーマ (モーツァルト) メヌエット (バッハ(ベツォルト))  
 美しく青きドナウ (シュトラウス) エリーゼのために (ベートーヴェン)

## 第2期 (7～12ヶ月)

ワルツ (ブラームス) ノクターン (ショパン) 愛の夢 (リスト) 別れの曲 (ショパン)

## 第3期・第4期 (13～24ヶ月)

乾杯の歌 (ヴェルディー) ラ・カンパネラ (リスト)  
 バッヘルベルのカノン (バッヘルベル) ジムノペディ第1番 (サティ)  
 ジュピター (ホルスト) 主よ人の望みの喜びよ (バッハ) トロイメライ (シューマン)

## 第5期・第6期 (25～36ヶ月)

交響曲第9番「新世界」より「家路」(ドヴォルザーク) 幻想即興曲 (ショパン)  
 展覧会の絵より (ムソルグスキー) 金婚式 (マリイ) セレナード (ハイドン)

## 第7期・第8期 (37～48ヶ月)

ソナタ K331 より (モーツァルト) 月の光 (ドビュッシー) 楽興の時 (シューベルト)  
 「悲愴」第2楽章より(ベートーヴェン) 愛の挨拶 (エルガー)

## 第9期・第10期 (49～60ヶ月)

メヌエット(ベートーヴェン) ヘ調のメロディー(ルビンシュタイン) 子守歌(ブラームス)  
 G線上のアリア(J.S.バッハ) ピアノ協奏曲第21番第2楽章より(モーツァルト)

## 第11期・第12期 (61～72ヶ月)

白鳥(動物の謝肉祭より)(サンサーンス) ハパネラ (歌劇カルメンより)(ビゼー)  
 アンダンテ・カンタービレ (チャイコフスキー)  
 ベートーヴェンの主題によるロンドリーノ (クライスラー)  
 モルダウ (「わが祖国」より)(スメタナ) プレリユード op.28-7 (24の前奏曲より)(ショパン)

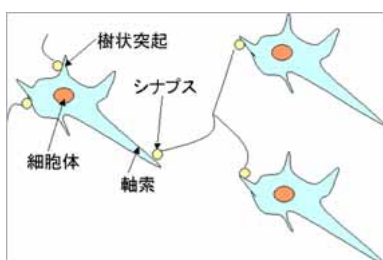
## 第13期・第14期 (73～84ヶ月)

ジュ・トウ・ヴ(サティ) エストレリータ(ボンセ) 調子の良い鍛冶屋(ヘンデル)  
 アメイジング・グレイス(Traditional) 冬(「四季」より)(ヴィヴァルディ)  
 ヴォカリーズ(ラフマニノフ)

## 第15期・第16期 (85～96ヶ月)

子守歌(シューベルト) 金平糖の精の踊り(チャイコフスキー) 狩人の合唱(ウェーバー)  
 ホフマンの舟歌(オッフェンバッハ) パヴァーヌ(ラヴェル)  
 進行上、曲目、曲順は変更することがあります。 第3期以降は1年単位です。

# ピアノで脳と手指のエクササイズを



人間の脳の神経細胞は、新しい刺激を入出力し続ける限り一生涯増え続けます。脳の新しい神経回路をつくるのが、脳の機能低下や老化を予防する最良の方法です。脳の老化を防ぐためには、脳にインプットの刺激を与えるだけでなくアウトプットも行うことが大事です。音楽を愉しむ場合でも曲を他人に歌ったり弾いて聴かせたり、論理立てて再構築して表現しアウトプットすることで脳に本当の刺激を与えることができます。適度に難易度の高い音楽表現や運指を毎日繰り返し練習することが脳を鍛え、人間の体の老化を遅らせることに繋がります。グループレッスンでは明確で具体的な目標を持って弾くことに取り組むことが脳の効果的なアウトプットに繋がります。敢えて人前で弾くことの喜びを分かち合うことをグループレッスンで進めます。

人間の体の老化は、身体の抹消から進行していきます。ですから抹消で食い止めれば老化は中心部に行きにくくなるわけです。ピアノを弾くことは、脳を刺激するクリエイティブな活動です。仕上がりの曲想や指使いをきちんと考えて進めるわけですし、右手左手の手指はもちろんペダルを踏むなど全身を使います。単に情緒的に愉しむのではなく、指先を意識的に動かし身体の抹消を鍛えることが大事です。