

HANDPAN x RUSIE DUTTON

# 生演奏 ヨガ

## ハンドパンとルーシーダットン

心地の良い癒しの音色で、“心を整える楽器”として世界的に人気が高まっているハンドパン。そのステキな生演奏と共にタイ古式ヨガであるルーシーダットンを行います。ヨガ体験の後は、ハンドパンの「入眠音楽」を聴きながら、癒しの時間をご堪能ください。

2021. 11.28 (日)

時間 14:00 ~ 16:00 (受付開始 13:30)

会場 豊栄総合体育館 中体育室

定員 45名 (先着順)

対象 15歳以上

参加費 1名500円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き、ヨガマット(無料貸出もあり)、ブランケット(防寒着) など



KUBOTA RYOHEI  
久保田リョウヘイ

プロのハンドパン奏者。  
新潟“燕三条”産のハンドパン  
製造プロジェクトも進行中。



**ハンドパン** は、2001年にスイスで誕生した新しい楽器です。

インドネシアの民族音楽ガムランを想わせる音色が特長的で、メロディ楽器と打楽器の両方の魅力を併せ持っており、見た目からは想像もつかないような透明感のある美しい音色を奏でます。その心地の良い音色から“癒しの楽器”とも呼ばれ、ヨガ、マインドフルネス等とのセッションも多く、心を整える楽器として人気が高まっています。



TAKIZAWA AKIKO  
瀧澤あきこ

北区内の各施設で  
精神的にレッスンを開催中。  
その他、寺ヨガや親子ヨガ等の  
イベントも開催。

**ルーシーダットン** (タイ古式ヨガ) とは、独自のポーズと

呼吸法により、体をゆっくりとほぐしながら、体の歪みと調子を整える健康法です。深く長い呼吸をすることで、血流とリンパの流れがアップし、体質が改善され、コリやむくみなどを解消します。さらに、普段はあまり使わない筋肉や関節を使うことにより、体幹が鍛えられ柔軟な体をつくることができます。美姿勢や体の引き締めなど、その運動効果は多岐にわたります。

申込方法：オンラインフォームまたは豊栄総合体育館窓口にて受付  
受付期間：令和3年10月20日(水)12:00 ~ ※定員に達し次第終了  
支払方法：豊栄総合体育館窓口にてお支払い(当日支払い可)

＼ オンラインフォーム /  
お申込みはこちらから

問合せ・申込先：NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか  
〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内  
TEL / FAX : 025-386-7522 (原則月曜休館)



主催：NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか・新潟市北区文化会館

<https://forms.gle/aKuv1NRyatyiiWQeA>

裏面もご確認ください

## 本イベントにおける新型コロナウイルス感染防止対策について

新型コロナウイルス感染防止のために必要とされる対策等について参加を予定している皆様には、ご理解ご協力いただきご参加くださいますようお願い申し上げます。

過去 2 週間以内に次の項目に該当する場合は、参加をご遠慮ください。

- ① 参加者本人が、発熱、咳、喉の痛み、だるさや倦怠感などの症状がある場合。
- ② 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合。
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- ④ 政府から入国制限等がされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。

### 参加者の皆様へのお願い

- ① 教室に参加する場合は、必ず来館前に検温を実施して受付簿の体調チェック欄に検温の有無と当日の体調について記載してください。検温を忘れてしまった場合は、豊栄総合体育館入口に設置してあるサーマルカメラで検温を実施してください。
- ② 活動時もマスクを着用してご参加ください。
- ③ こまめな手洗い・うがい・アルコールでの手指消毒をお願いします。
- ④ 教室参加中は、不必要な会話や大きな声を発することはご遠慮ください。
- ⑤ 会話をする場合は、念の為対面を避けてください。
- ⑥ 教室のプログラムは講師の方々に一任していますが、「講師と参加者の接触を避ける」「参加者同士の接触を避ける」等活動内容に留意頂いての指導をお願いしています。
- ⑦ 会場は、換気のため窓や扉などを開放状態にしたり、空調機を利用した換気を行っておりますので、予めご了承ください。
- ⑧ 他の参加者の方とは一定の距離を保ち、できる限り密を防ぎながらご参加ください。

### 新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合には、「かかりつけ医などの医療機関へ電話相談する」か「新潟県新型コロナ受診・相談センター(025-256-8275)」に連絡して、指示を受けてください。

### 中止となる可能性について

新潟県内で感染が拡大してきた場合、公共施設の利用制限に合わせて本イベントを中止とする場合がございます。また、施設の利用が継続されても状況に応じて中止とする場合がございます。