

さくら鳴子会の紹介

代表 井上 米子

今年新しく発足しました。

リズムに合わせて鳴子を両手に持って鳴らしながら、身体を動かします。

ウォーミングアップとして、ストレッチをリズムに合わせて、身体のすじを伸ばして、怪我のないように20分程準備運動を行います。

今、新年会に向けて頑張っています。月1回の練習ですが、会員の皆さんどうぞ入会して下さい。身体を動かすのは、とても身体にいいです。待っています。

日 時 第4土曜日 午後3時15分～5時

練習場所 苗代コミセン 2階

会 費 600円



1日体験

女性陣に混じって鳴子踊りに挑戦！ 角田 悟

6月22日(第4土曜日) 苗代コミセン 午後3時15分

- ① 音楽を聴いてストレッチ 手足の筋を伸ばします。
- ② 音楽なしで振りの練習 先生の振りを真剣に覚えます。
- ③ 音楽を入れて練習 間違えても笑ってごまかします。

講師の注文 振りの形や自分の姿勢を”カガミ”を見て直して下さい。



講師を囲んで ハイポーズ



鳴子の持ち方の説明



”カガミ”に映っている自分



きよしのズンドコ節