

**あだちアートリンクカフェ公開講座****自分の「からだ」と対話する
～「からだの動き」はどこからやってくる?～**

自分のからだからの「動き」を再発見してみませんか?日の出町団地スタジオで「からだとの対話」によるダンスを探索する永井美里さんを迎え、からだに意識をむけることから始まる動きを体験します。

日時 10月27日(金) 午後7時～8時30分(開場:午後6時30分)

場所 生涯学習センター4階 講堂(千住5-13-5 学びピア21)

対象 どなたでも(中学生以下は保護者の同伴が必要です)

内容 次のとおりです

1 日の出町団地スタジオの活動についての講演

北千住駅東口ほど近い団地の1階にAAPA(アアパ)＊が運営するスタジオがあります。地域に開かれた場である「日の出町団地スタジオ」は、誰もが参加でき、からだの使い方を学ぶクラスを行っています。

2 ワークショップ(体験型講座)

「ほぐして、つなぐ。からだをみつめる。」

①「からだを触って、確認する」

自分のからだを足から頭へ順々に触ったり動かしたりして確かめます。

②「からだをほぐす」

からだの重さを利用しながら余分な力を抜き、静かに硬さを取っていくことで、心身ともにリラックスします。

③「からだをつなぐ」

足裏で重心移動を感じたり、他者と触れることで、からだを通じて動きが伝わることを発見したりしながら、動きが生まれてくる楽しさ、面白さをみつけていきます。

※動きやすい服装でご参加ください。からだの柔軟さや激しい運動が必要なものではないので、どなたでも、ご自身のペースで参加できる内容です。見学もOKです。

3 ダンスパフォーマンス上演

AAPA(永井美里氏・上本竜平氏)によるダンス実演

ゲストスピーカー 永井美里氏(ダンサー、ダンス講師)

定員 100人 **費用** 無料 **当日、直接会場へお越しください**

プロフィール

永井美里氏

●永井美里(ながいみのり)ダンサー・ダンス講師

英国ミドルセックス大学ダンス学部でコンテンポラリーダンスを学び、2006年に卒業し帰国後、AAPAの活動に参加。決まった「形」や「リズム」ではなく、「からだとの対話」から生まれるダンスを探索しながら、子どもから大人まで幅広くダンスを教えている。
http://minoru.aapa.jp

***AAPA(アアパ/Away At Performing Arts)について**

2004年より上本竜平を中心に「日常と地続きの舞台空間」を企画し、様々な場所でダンス作品を創作。2013年に北千住駅東口に「日の出町団地スタジオ」をオープンし、ダンスの経験や年齢に関わらず、「からだ」によるコミュニケーションを体験・探索するクラスを行っている。http://aapa.jp



からだのつくりや動きを感じます



AAPAによる野外パフォーマンス



屋上で踊る永井氏

あだちアートリンクカフェとは・・・

アートをキーワードにして、多種多様な分野で活動する方々の出会いと交流を図るプラットフォームを提供する事業。毎回多彩なゲストスピーカーを招き、立場や職種を越えて情報の共有と交換を行い、新たな地域文化の創出を目指している。年1回一般区民を対象とした公開講座も開催している。

問い合わせ

文化活動支援課 ☎5813-3731 平日 午前9時～午後5時

スポーツ指導者スキルアップ講習会**～運動機能向上のための指導法を学ぶ(高齢者編)～**

運動機能向上に効果が期待できる指導プログラムを学びませんか?高齢期の健康体力づくり指導に役立ち実践できるプログラムの理論と実技を学びます。

日時 11月3日(金・祝) 午前10時～午後3時(昼休憩1時間あり)

場所 生涯学習センター4階 講堂(千住5-13-5 学びピア21)

対象 高齢者運動指導に関わる方、興味のある方

内容 1 高齢期の身体特性について
2 高齢者への機能向上トレーニングの理論と実践
3 ワークショップ形式による高齢者向けプログラムづくり

講師 田中秋乃氏(健康運動指導士)

定員 30人 **費用** 無料

申込方法 10月2日(月) 午前9時から電話で申し込み

「区公認スポーツ指導員」の「登録更新」に必要な履修単位として、単位が認められています(本講座は2単位となります)。

申し込み・問い合わせ

学習・スポーツ事業課 ☎5813-3735

平日 午前9時～午後5時



高齢者でも取り組みやすいタオル運動



グループで運動プログラムを作成

放送大学 東京足立学習センター

放送大学には選ばれる**魅力**があります
全国で約**9万人**が学んでいます!

魅力1

忙しくても自分のペースで学べます

魅力2

目的に応じて、在学期間や科目を選択できます

魅力3

1科目(2単位) 11,000円から学べます

「心理を学ぶなら放送大学」という方が増えてきています。あなたは何を学びたいですか?

放送大学は…

- ★テレビ・ラジオ・インターネットで学べます。
- ★約300科目の授業の中から選べます。
- ★全国の各学習センターでは、面接授業(スクーリング)を開設し、講師の先生から直接講義を受けることができます。
- ★授業料は科目の数だけ。
- ★学士・修士・博士の学位も取得できます。

問い合わせ

放送大学東京足立学習センター事務局
(千住5-13-5 学びピア21)
☎5244-2760 午前10時～午後6時(月曜・祝日を除く)
〔公財〕足立区生涯学習振興公社は、放送大学東京足立学習センターの運営を支援しています。