

はじめての  
○○○

Vol. 3

# はじめての ダンス

## シニアいきいきダンス

はじめての○○○の第3弾は、第2弾に続きダンス、今度の対象は50歳以上のみなさんです。

ダンサーの三輪亜希子さんを講師に、変幻自在なダンス「コンテンポラリーダンス」を通して、ビゼー「カルメン」、サティ「ジムノペディ」、ドビュッシー「亜麻色の髪の乙女」など豪華な名曲にあわせて優しく楽しくからだを動かしてみましよう。

ダンスの基礎的なトレーニング方法である『アイソレーション』を用いて、からだのいろんな部分を動かす準備運動も交えながら、脳に刺激をあたえ、認知機能の予防なども促します。



座ったままでも  
参加できますよ!



撮影：松本和幸

ダンスで気分解放&コミュニケーション  
脳とからだを元気に!!

# ダンス未経験者大歓迎!

開催日時: 2024年 **6月2日(日)**

11:00~13:00 (10:30受付開始)

開催場所: **三浜文化会館 練習室A** 四日市市海山道町一丁目1532-1

近鉄「海山道」駅 西出口(海山道神社側)下車 徒歩約8分

参加資格: **50歳以上の方ならどなたでも** 参加費: **500円** 定員: **20名(先着順)**

持ち物: **上履き・タオル・のみもの** 服装: **動きやすい服装**

### お申し込み

● **四日市市文化まちづくり財団講座予約システムから**  
(利用者登録が必要です) <https://p-gakushu.jp/yonbun/>



● **電話でのお申し込み**

保護者のお名前・参加される方のお名前・年齢・連絡先(携帯可)をお知らせください。

申込締め切り: **5月29日(水)** ※定員を超えた場合は、事前に締め切ることがございます。

講師: **三輪亜希子** みわあきこ

ダンサー

尚美学園大学芸術情報学部舞台表現学科  
ダンスコース専任講師

みはまワークショップ ダンスディレクター

愛知県出身。お茶の水女子大学卒業後、筑波大学大学院舞踊コースにて修士号(体育学)を、筑波大学大学院大学体育スポーツ高度化共同専攻にて博士号を取得。モダンバレエを太田明子に、コンテンポラリーダンスを平山素子に師事。幼少期から、器械体操、新体操、バスケットボール、ハンドボールなど多数のスポーツを経験した力学的な身体感覚をもつ。

【アーティストとの共同制作】

宮川彬良『0歳からのパントマイム・オーケストラ』、『近藤良平のモダンタイムス』、豊橋Plat5周年記念ミュージカル『ナインティズ』、第16回子どもたちと芸術家の出会う街コンサート『アートで話そう』(指揮:原田慶太楼)、『三人姉妹』(音楽:小島有利子)、クロネコヤマト『音楽宅急便2023』

お問い合わせ・お申し込み **四日市市文化会館**

TEL **059-354-4501** (9:00~19:00 第2月曜を除く月曜休館) メール: [info@yonbun.com](mailto:info@yonbun.com)

<https://yonbun.com/>