



からだところが歡喜するワークショップ

参加者募集

毎日いきいき

♪ VIVAのんのん ♪



家庭や地域を支える方々が元気でいきいきと、美しく、楽しく生活できるように、からだと心の健康を向上させるための講座を企画しました。将来的には学んだことを広め、地域のために活動する仲間を増やしたいと思っています。皆さまのご参加をお待ちしています。

●期間：2025年8月～2026年3月

●日時：原則毎月1回開催 13時～16時

●場所：松本市岡田公民館（岡田町517-1）

●ワークショップの内容

- ① B.B.ウォーキング：美しく自然な立ち方・姿勢・歩き方を身につける
- ② 表規ワーク：《ドラマケーション(ドラマ+コミュニケーション)》
演劇の手法を用い、コミュニケーション能力や表現力を高める
- ③ ボイスワーク：歌って踊ってからだのリズムを整える

●募集人数：25名（9回全参加できる方）

●参加費：3,600円（全9回分。初回前納とし返金はしません）



申込・問合せ受付日時

（申込多数の場合は先着順）

2025年7月22日（火）・23日（水）10時～13時

♪ VIVAのんのん ♪ 事務局

電話 090-4152-7687（竹内）

※本企画は、松本市地域チャレンジ応援事業補助金を活用しています。

講師紹介



B.B.ウォーキング

小澤吟水さん

東京都出身。「背中がおばちゃんになってきたね」という姪の一言をきっかけに30代でウォーキングを始める。楽しみながら心身が変化していくオリジナルメソッドが口コミで広がり、2005年から本格的に活動し今に至る。2010年に緊急手術を受け日常生活もままならない状態になるが、ウォーキングで育まれた生命力で医者も驚く回復を遂げる。この体験がウォーキングの素晴らしさへの確信を深める。2020年「足の裏」に着目し、音楽を活用して歩くメソッドの探求を目的として「美歩音道研究所」を設立した。日本各地、ロンドン、ニューヨークでのコースレッスン、企業研修、講演などで延べ約1万人を指導。オーストラリアではクラシックバレエ「くるみ割り人形」の舞台中でウォーキングパフォーマンスを披露。メソッドは雑誌、新聞、書籍でも紹介されている。



ドラマケーション

横田ゆうわさん

南インド古典舞踊家。東京都出身。日本大学芸術学部卒業後、舞台俳優として活躍中、国際交流基金が企画した演劇ツアーでインドを訪れたことをきっかけに、南インド古典舞踊「バラタナティヤム」と出会う。以降、その世界に魅せられ、1998年からは渡印を重ね、グル(師)のもと研鑽を積む。現在はインド舞踊教室を営むかたわら、日本とインドで公演やワークショップなどの活動に力を注いでいる。

また、演技・演劇の手法を用いたコミュニケーション能力と表現力を高める「ドラマケーション」の講師としても活動中。地域や教育現場でのワークショップ多数。コミュニケーション・ワークや身体表現を「遊び」の中で展開し、「からだところのつながり」をテーマとしながら研究を深める。公演活動(インド舞踊)と講演活動・ワークショップ(ドラマケーション)を使い分けつつ各地を回る。長野大学非常勤講師、清泉大学短期大学部特別講師。松本市在住。



ボイスワーク

布野えいじさん

松本市出身。ボイスアーティスト&トレーナー。

YAMAHA音楽教室・ボーカル講師。

NHK文化センター講師、ボーカルグループMA☆VOリーダー。

また、エフエムまつもと・パーソナリティーとして金曜日朝7時～イツフラ!モーニングを担当。声を軸に活動中。今まで数万人を指導し、現在も県内外で後進の指導にあたる。ゴスペルディレクターとして県内の9グループを指導。歌でみんなを「笑顔」にしたいと様々な場所で歌声を響かせ活躍している。



ワークショップの日程・内容

※日程は変更になる可能性があります。

	月 日	講 座 名	講 師	内 容
1	8月2日(土)	B.B. ウォーキング(1)	小澤吟水	第1回・体験 「理想」と「現状」の違いを確認する/説明と動き
2	9月6日(土)	B.B. ウォーキング(2)	小澤吟水	第2回・基礎 復習と練習で「変化」を体験する/各自のクセや改善ポイントのアドバイス
3	9月23日(火)	ボイスワーク	布野えいじ	気楽に楽しく、体を動かしながら歌う
4	10月4日(土)	ドラマケーション(1)	横田ゆうわ	第1回:表現遊びを通して 《心と体の解放》—他者と出会う
5	11月1日(土)	B.B. ウォーキング(3)	小澤吟水	第3回・応用 「楽」「楽しい」「美しい」を体験する/音楽に合わせて楽しく歩く
6	12月6日(土)	B.B. ウォーキング(4)	小澤吟水	第4回・まとめ 基礎を再確認しながら洗練させていく/「美しい」動きを練習する
7	1月31日(土)	ドラマケーション(2)	横田ゆうわ	第2回:五感の覚醒 《身体感覚を養い、新しい視点の発見》—自分の体表現を楽しもう
8	2月11日(水)	ドラマケーション(3)	横田ゆうわ	第3回:場・空間・他者とのつながり 《簡単な即興劇》—つながる楽しみ、創る楽しみ、広がる喜び
9	3月7日(土)	B.B. ウォーキング(5)	小澤吟水	第5回・確認 基礎から再確認する/繰り返すことで確かなものにする



第1回 8月2日(土)の持ち物・服装:●室内履き(歩きやすい靴)●水分補給に適した飲み物 ●動きやすい服装