

からだところが歡喜するワークショップ

毎日いきいき

♪ VIVA のんのん ♪

参加者募集

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。昨年度も実施し大好評でした。今年度は学んだことを広め、地域の中で活動する仲間を増やしたいと思っています。みなさまのご参加をお待ちしています。

- 期間: **2026年9月5日(土) ~ 1月9日(土)**
- 日時: **原則毎月1回開催 13:00~15:30**
- 会場: **岡田公民館 2階大会議室** (岡田町517-1) ☎0263-46-2313
- 参加費: **1回500円**
- ワークショップの内容: ①B.B.ウォーキング
②表現ワーク
③ボイスワーク

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。

回	日程	講座	講師	申し込み期間
1	7月26日 (土)	B.B.ウォーキング 体験と復習:「歩き」の大切さを体験する・思い出す	小澤吟水	
2	9月5日 (土)	B.B.ウォーキング 立ち方・姿勢・歩き方・基礎を学び、体感する	小澤吟水	8/30~ 9/3
3	10月12日 (月・祝)	ドラマケーション 「コミュニケーションゲーム」&「表現遊び」を通じて楽しもう(基礎編)《他者と出会う・自分と出会う》	横田ゆうわ	10/6~ 10/9
4	11月7日(土)	B.B.ウォーキング 歩く:音楽に合わせて、楽で美しい歩き方を楽しむ	小澤吟水	11/1~ 11/4
5	11月23日 (月・祝)	ボイスワーク 第1回・気楽に楽しく、体を動かしながら歌う	布野えいじ	11/17~ 11/20
6	12月5日(土)	ドラマケーション 「コミュニケーションゲーム」&「表現遊び」を通じて広げてみよう(応用編)《カラダ感覚・視点の発見》	横田ゆうわ	11/29~ 12/2
7	1月9日(土)	B.B.ウォーキング 復習:立ち方・姿勢・歩き方の復習を深めていく	小澤吟水	1/3~ 1/6

●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



講師紹介・昨年度の感想



B.B.ウォーキング

講師 小澤 吟水さん

東京都出身。30代でウォーキングを始め、楽しみながら心身が変化していくオリジナルメソッドをもとに2005年から本格的に活動を開始。2020年には「美歩音道研究所」を設立。国内外でのレッスンや、企業研修、講演などで延べ1万人を指導し、そのメソッドは雑誌、新聞、書籍でも紹介されている。

- ・姿勢が整うと歩き方が良くなり、楽になるということがわかりました。
- ・とても楽しく気持ちがあすきりました。
- ・音楽に合わせて歩くのが楽しかったです。
- ・わかりやすい説明をしていただいたのでイメージしやすく歩くことができました。



ドラマケーション

講師 横田 ゆうわさん

東京都出身、松本市在住の南インド古典舞踊家。日大芸術学部卒業後、舞台俳優を経て南インド古典舞踊「バラタナティヤム」に出会い、渡印を重ねて研鑽を積む。現在は国内外での公演のほか、演劇手法を用いた表現ワークショップ「ドラマケーション」の講師として、教育現場や地域など多方面で活動している。長野大学非常勤講師、清泉大学短期大学部特別講師。

- ・難しいことをやるのかと思いましたが、どれも楽しくて笑いながらあっという間でした。
- ・脳みそを動かし体を動かし、こんなにわらったことはないくらい笑いました。
- ・仲間集め、伝言ジェスチャーなどゲーム感覚でみなさん面白くオープンで和やかな雰囲気がよかったです。



ボイスワーク

講師 布野 えいじさん

松本市出身のボイスアーティスト&トレーナー。YAMAHAやNHK文化センターでボーカル講師を務め、これまで数万人を指導。ゴスペルディレクターやボーカルグループ「MA☆VO」のリーダーとしても活動する。エフエムまつもと（イツフラ・モーニング）のパーソナリティも担当し、県内外へ歌と笑顔を届けている。

- ・とても楽しく学びも多く有意義な時間でした。発声練習は続けていきたいと思います。未来の明るい日々を想像することができました。
- ・顔の使っていない筋肉をいっぱい使えて良かったです。
- ・準備体操の一つ一つは難しくないのにとても疲れました。

♪VIVA のんのん♪事務局

090-4152-7687(竹内・富澤)

お電話またはラインにて、各回の申し込み期間内にお申し込みください。



※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。