

ナイト

# からだ・こころ・ほぐし night

障がい者と家族の地域生活支援プロジェクト 2015 キックオフ企画

障がいのある人のくらしを支える仕事をしている人、ケアをがんばっているご家族の皆さんが、ゆっくりご自分のからだところを見つめなおし、リフレッシュできる企画を考えました。夏の夜のひととき、いつもと違う体験にからだをゆだねてみませんか。



**日時** 8月6日(木) 18:00～20:30

**会場** 神奈川県立青少年センター 2階多目的プラザ

**定員** 30名

**対象** 内容に関心のある方ならどなたでも  
(障がいの有無、年齢などを問いません)

**参加費** 1,000円  
(同伴される介助者・幼児などについてはご相談ください)

**申込期限** 7月31日(金)

**準備するもの** 動きやすい服装、タオル、飲み物、あれば5本指ソックス

**内容** 自分のからだの調子を感じながら、ていねいにからだをほぐします。イマジナリームーブメントを楽しみます。風や水、いろんなイメージをしていくと、わたしたちのからだは、ゆっくりと話しはじめます。

## ファシリテーター

**風姫(かぜひめ) さん**

AIR-空(くう)-パフォーミングアーツ研究会代表

アシスタント: AIR P.A.I. メンバー

## 【進行(予定)】

- AIR 流からだほぐし(約1時間)
- ムーブメント(約1時間)
- 感想、質問タイムなど(約30分)

## AIR流のからだほぐし

呼吸を意識して行いながら、ストレッチやマッサージを行っていきます。ていねいにゆっくりとほぐしながら、自分のからだの部分を意識することによって、通常のストレッチとは全く違う内観がはじまります。



## ★ 風姫(かぜひめ)さん プロフィール



パフォーミング・アーティスト。AIR 一空(くう)ーパフォーミングアーツ研究会代表。  
東京造形大学在学中に劇団を作り、11年間にわたりオリジナル作品を都内小劇場にて発表。  
その後、ソロ活動に入り、現代美術のフィールドで内外の美術館やギャラリーでパフォーマンスやワークショップを行ってきた。からだほぐしをはじめとして、自身の心身を調整しながら表現していくことを模索、障がい者施設や地域活動支援センターなどで、アートやダンスを楽しむ時間をコーディネートしている。2003年に、八王子市にて「西東京アクターズスクール」をAIR P.A.I.メンバーと開校し、障がいのある人たちと舞台作品の共同創作を行ってきた。  
東海大学健康科学部非常勤講師、「演劇と表現」「身体と表現」を担当している。

今年度、連続セミナーは  
9月からスタート予定!!

### ★ 障がい者と家族の地域生活支援プロジェクト

障がい福祉分野をより元気に、クリエイティブに変えることを目指して、セミナーやイベントの企画、保護者のサロンなどを継続的に展開しています。

プロジェクトページ

<http://yresearch-center.jp/shogai-pj/>

## 参加申込用紙 FAX : 045-228-9918

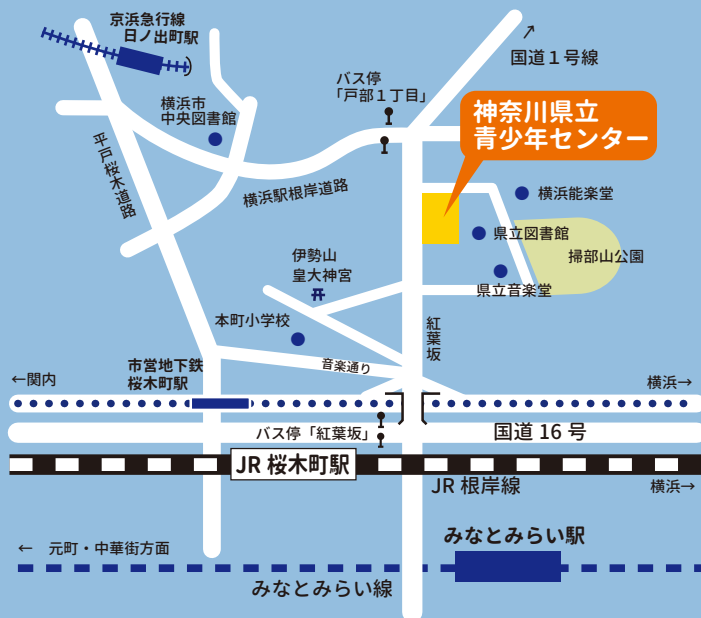
FAXでお申込の場合は、こちらをご利用ください

|                 |    |
|-----------------|----|
| ふりがな            | 年齢 |
| 氏名              |    |
| 住所              |    |
| 電話              |    |
| FAX             |    |
| メールアドレス         |    |
| 所属(職場、通所・通学先など) |    |

※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で使用することはありません。

**申込期限：7月31日(金)**

### 会場地図



### 神奈川県立青少年センター (横浜市西区紅葉ヶ丘9番地の1)

- JR根岸線「桜木町駅」北改札西口から徒歩約8分
- 横浜市営地下鉄線「桜木町駅」から徒歩約10分
- 横浜市営バス「紅葉坂」から徒歩約2分

★ 駐車場の障がい者利用は無料

### ★ 申込・お問い合わせ先

特定非営利活動法人  
よこはま地域福祉研究センター(担当：吉川)

〒231-0013 横浜市中区住吉町2丁目17番地  
金井ビル201号室

TEL 045-228-9117

FAX 045-228-9118

Eメール top@yresearch-center.jp

URL <http://yresearch-center.jp/>