

# 基礎からはじめる 身体表現ワークショップ

コンテンポラリーダンスやヨガの要素を取り入れたストレッチなどで体を動かす身体表現のワークショップです。テーマを決めてインプロ（即興）で踊ったり、自身の身体と向き合う時間を楽しみませんか？基礎から丁寧に過ごしますので初心者の方でも大丈夫！ダンスやヨガの経験に関わらず体を動かすことに興味のある方、大歓迎です。



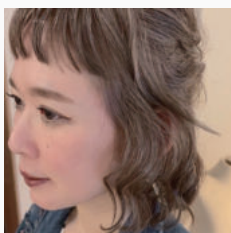
2025年 **10/2(木).9(木).23(木).30(木) ※全4回**

**東大阪市文化創造館 1階 創造支援室D1 19:00～20:30**

※受付は各回30分前から

近畿大学で演劇を学ぶと共にコンテンポラリーダンス創作の面白さを知り、卒業後渡英。ラバンセンターで準修士を取得、帰国後自身のカンパニー j.a.m.Dance Theatre を結成、全ての作品の振付 / 演出を担当、国内の活動に加えフランスでのレジデンスや韓国、ポルトガルのダンスフェスティバルへも招聘される。インスタレーションパフォーマンスや、演劇作品への振付などもおこなう。2023 年には第 1 回東大阪市オリジナル市民ミュージカル『100-ONE hundred』において振付とダンス指導を担当。この他、コンタクトインプロヴィゼーションやヨガをベースとしたボディーワーク、子どもから大人まで幅広い層に向けて「踊り＝遊び」をテーマにアウトリーチ活動にも積極的に取り組んでいる。近畿大学文芸学部非常勤講師。

講師 **相原マユコ**



【定 員】20名（高校生以上）

【参加費】2,000円（税込）

【持ち物】水分補給できるもの（フタ付き）  
タオル、ヨガマット（お持ちの方）

【服 装】動きやすい服装 ※土足厳禁

## お申し込み

**7/31(木) 9:00～**

※1申込につき1名まで

※先着順

申込フォームに必要事項をご記入の上、  
お申し込みください。



## 【主催・お問い合わせ】

東大阪市文化創造館

（指定管理者：PFI東大阪文化創造館株式会社）

TEL：06-4307-5772 FAX：06-4307-5778

（受付時間：9：00～20：00）

休館日：毎月第2火曜日（祝日の場合は翌日）

URL：https://higashiosaka.hall-info.jp/

## 【アクセス】

〒577-0034

東大阪市御厨南二丁目3番4号

近鉄奈良線八戸ノ里駅 北約200m 徒歩約5分

駐車場(有料)は限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。