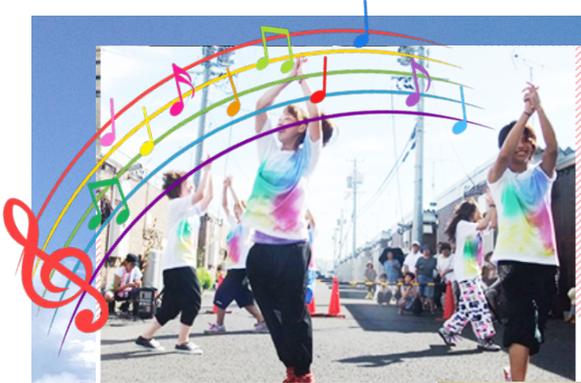


10月は脳卒中月間

椅子に座ってみんなでダンス ～ダンスセラピーを取り入れた運動プログラム～ 参加者募集

脳や身体に後遺症があっても、体を動かしたり、自分らしく表現出来る場を作りたいと企画しました。
音楽にあわせて心地よく動いてみませんか？ 障害の有無に関わらずご参加いただけます。



リラクゼーションを行ったり、
イメージを動作にしたり、
ダンスで他者とコミュニケーションを育みます。
ダンスの経験は必要ありません。
椅子に座って、無理のない範囲で行えます。
見学も歓迎です。



日時

2022年10月30日(日)
14:00～15:00

お申込み方法

Eメールかお電話で以下をお伝えください

- ・お名前
- ・住所
- ・お電話番号
- ・年齢
- ・障害の有無
- ・車椅子や杖の使用の有無

会場

とちぎ健康の森 多目的フロア A
宇都宮市駒生町 3337-1

対象

脳卒中を経験された方、ご家族、友人、支援者の方々
高次脳機能障害をお持ちの方
ダンスに興味のある方など (定員 10名)

持ち物

上靴、飲み水、タオル、必要な方は着替え

参加費

無料

メール

info@inclusivedance-palette.com

電話 090-6872-0340(大村)

ホームページからも申し込みできます→

<http://inclusivedance-palette.com>



講師: 大村 恵(おおむら めぐみ)

日本ダンス・セラピー協会認定 ダンスセラピストリーダー

自身の弟が脳梗塞で高次脳機能障害と重度身体障害を患い、様々な困難を実感しました。
プロダンサー(CM「武富士」、ゆずドームツアーダンサーなど)やフィットネス講師の経験を通じ、
ダンスやアートで「からだ・こころ・かんけい」を豊かにすることを目指し、活動をしています。
不安な点、配慮が必要な点などありましたらご相談ください。皆様のご参加心よりお待ちしております。

会場アクセス



交通機関

- JR 宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約 25 分)、「とちぎ健康の森」「リハビリテーションセンター」又は終点下車
 - 東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約 20 分)、「とちぎ健康の森」「リハビリテーションセンター」又は終点下車
- ※駒生営業所行のバスは”10”番と表示されています。
- ※バスは土・日・祝日は敷地内に乗り入れしていませんので、関東バス駒生営業所をご利用ください。

自家用車

- 東北自動車道宇都宮インターから約 15 分
- 東北自動車道鹿沼インターから約 20 分

◆新型コロナウイルス感染予防に対するご協力のお願い

- ・マスク着用、こまめな手指消毒の徹底をお願いいたします。
- ・当日受付で検温と体調確認を行います。発熱、咳、鼻水、喉の痛みなどがある場合はご参加いただけません。
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方の参加は許可しない、など国や施設のガイドラインに従って運営します。
- ・地域の感染状況によっては、イベントの中止や内容を変更することがあります。ご了承ください。

◆注意事項

- ・プログラムの様子を写真や動画で撮影させていただきます。配慮した上で、ホームページなどで使わせていただく場合がございます。難しい方はご相談ください。
- ・傷害保険は主催者にて加入します。

インクルーシブダンス ぱれっと

ダンスやアートなどを通じて、誰もが創造的な表現を楽しみ、つながりを育む場を作りたいと活動を始めました。
こころのバリアフリー、子育て支援、青少年の育成、高齢化社会の健康づくり、多文化共生などに寄与していくことを目指します。
出張ワークショップを行います。お気軽にご相談ください。

<http://inclusivedance-palette.com>

ホームページはこちらから→

