

親子で触れ合おう！

子どもと一緒に  
身体を動かす

# ゆるぎゅっ ぽん!

## ゆるぎゅっぽんとは?

料理に洗濯、掃除などの家事や仕事などと並行して子育てを行なうお母さん、お父さんは忙しいですね。

教文では子育て中の限られた時間でも親子が向き合える、あそびのような、ダンスのような、ちょっと不思議な体のふれあいのワークショップを開催します。アコースティックギターの生演奏に合わせて体をゆるめ、抱っこやハグでぎゅっと繋がり、最後はみんなで踊ってぽん!と弾ける、子どもも大人もきっと癒され、元気になるでしょう。赤ちゃんが泣いてもOK! 授乳室やオムツ替えスペースあり! 安心して参加できます。ぜひ、赤ちゃんと一緒に遊びにきてみませんか?

元気にぽんっ!

親子でぎゅっ

身体をゆるゆる

2020年

1月19日(日)・20日(月)

[両日] 10:00~11:30

両日同じ内容です

開催  
場所

札幌市教育文化会館 研修室402(4階)  
札幌市中央区北1条西13丁目  
(地下鉄東西線「西11丁目駅」1番出口から徒歩5分)

参加  
対象

0歳3か月~3歳&保護者10組  
※先着順。定員になり次第締め切り。

参加  
料金

1日 500円(1家族)

授乳室・オムツ替えコーナー完備  
赤ちゃんが泣いてもOK!  
講師2名も子育て世代



# ゆるぎゅっぽん!

2020年

1月19日(日)・20日(月)

[両日] 10:00~11:30 両日、同じ内容のWSです

## 会場

札幌市教育文化会館  
研修室402 (4階)

## 参加料

500円/日  
※参加料は各日来館時にいただきます。

## お問合せ

札幌市教育文化会館事業課 (原則第2・4月曜休)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西13丁目

TEL.011-271-5822 (9:00~17:00)

WEB <http://www.kyobun.org/>

## アクセス

札幌市営地下鉄東西線「西11丁目駅」1番出口から徒歩5分  
JRバス・中央バス北1条西12丁目バス停から徒歩1分

※お客様用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。  
車でお越しの際は、お近くの有料駐車場をご利用ください。



## 申込み

〈募集期間〉2019年11月13日(水)より受付開始

※先着順。定員になり次第締め切ります。

※ご家族の中に見学を希望される方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

〈申込方法〉いずれかでお申込みください。

① 下記URLの申込みフォーム

<https://www.kyobun.org/wsform.php>

② 電話 011-271-5822

札幌市教育文化開館事業課 (受付9時~17時、原則第2、4月曜休)



## 教文ダンスワークショップラインナップ

### 教文ダンスワークショップ

2020年1~2月開催予定。全8日間

相手の重さや動きを感じながら自由に表現。ダンスの作品を創作し、最終日に発表。

講師: micelle (櫻井ヒロ、河野千晶)

対象者: 小学5年生以上とされたても 20名

参加料: 2,000円(8日間分)

予告!

### 親子ダンスワークショップ 「ゆるぎゅっぽん」

2020年1月19日、20日開催

音楽に合わせて親子と一緒に身体を動かすワークショップです。

受付中



### ようこそ! 朝活!! 「昭和歌謡曲で爽やか小躍り」

2019年11月9日、10日

簡単な遊びの中で動きを作り、歌謡曲に合わせて踊ります!

受付終了



## ワークショップ詳細

\*お子さんと一緒にストレッチ。  
ギターの音楽に合わせて  
ゆったりと動きます。

\*日々思うことを  
参加者の皆さんと共有し、  
歌にして踊ります。



## 講師



micelle (ミセル)

2014年に櫻井ヒロと河野千晶により結成された接触と即興のダンス、コンタクト・インプロビゼーションのユニット。それぞれが家庭を持ち子どもを持ったことをきっかけに、親子で楽しめる触れ合い遊びやダンスの活動を開始。これまでに子育てサロン「おどりんこ」や北海道演劇財団等で親子向けワークショップを開催。多数の親子と交流している。また、劇場と地域をより近く繋がったものにすべく、養護学校、高齢者グループホーム等でのワークショップ、即興公演「improveads.」シリーズやその他の公演活動(踊りに行くぜ、京都dance4all等)を行う。ダンスを通して様々な特徴を持つ身体と向き合い、他者との協調や主張のできる身体性を模索している。

WEB <http://micelle.jimdo.com>

## 音楽



さとう しほ  
Shiho Sato

1978年12月生まれ。3児の母親。中学生英語家庭教師。愛知県出身、現在は北海道洞爺湖町に在住。北海道を中心に作曲活動をし、劇団や音楽を用いたワークショップに楽曲提供する。日常生活を歌にすることが特技。国籍、言語、年齢、性別を越えて、人と人が円満に関わり合えるグローバルコミュニケーションを目標に活動中。近年の活動として、2017年「ベビードラマワークショップ」に演奏参加。2019年コミュニティダンス「ゆるぎゅっぽん」に楽曲提供、演奏参加。

## 参加者の声 (2018年度ワークショップ アンケートより)

すごく親子で楽しめました。  
子どもが楽しそうでした。



リフレッシュできて良かったです。  
全部裸足で移動できるのが安心でした。

子どもが動いてもOKな  
イベントだったので心強かったです。



教文では1年間を通して誰でも踊れるダンスのワークショップを展開しています。  
気になるワークショップがありましたら、お気軽に参加ください!