

親子で触れ合おう！

子どもと一緒に  
身体を動かす

# ゆるぎゅっぷん！

## ゆるぎゅっぷんとは？

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よね。

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ぼん！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？

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



■主催：札幌市教育文化会館(札幌市芸術文化財団)

■協力：伝統芸能アーカイブ&リサーチオフィス(京都芸術センター) ■後援：札幌市、札幌市教育委員会

■助成：文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業) | 独立行政法人日本芸術文化振興会

# 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

札幌市教育文化会館事業課(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 予告!

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。ダンスの作品を作成し、最終日に発表。

講師:micelle(櫻井ヒロ、河野千晶)

対象者:小学5年生以上どなたでも 20名

参加料:2,000円(8日間分)

## 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に共有し、  
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觸と即興のダンス、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!

### ようこそ!朝活!! 「昭和歌謡曲で爽やか小躍り」

受付終了

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!

