

戸田 地域住民を対象にした生涯学習事業

合同会社マサラジャパン

【事業目的】

戸田地域住民の生涯学習の一環として、自ら健康を管理する意識を向上させ、日々の健康な生活へアドバイスすることを目的に、「脳トレ健康体操あいうえおメソッド」の発案者であり、ダンサーであるやまだしげき先生を招聘した体験ワークショップを開催し、地域住民の相互交流の場を提供する。

【現状と目標】

戸田地域には一人暮らしの高齢者の方も多く、独居による運動不足や社会との関わりの希薄化が課題だが、今回のようなイベントへの参加を通じ、心身の健康増進と知的好奇心の活性化を図る。

【活動と成果】

活動としては、当初予定より参加者が多くなったため、会場をマサラ戸田からより広い「道の駅 くるら戸田」に変更し、2024/1/13(土)に24名、14(日)に20名参加いただき、講師から、骨盤と背骨の動き、現代人の姿勢の悩みなど、雑談とレクチャーを交えながら、あいうえおメソッド「母音の運動」を、健康姿勢の維持/改善に繋がる操体内観法としてご紹介頂いた。

成果としては、複数の参加者から、健康管理と健康増進を考える機会として「背骨や骨盤の動きを意識するよい機会になった」、日常の生活への応用として「普段から意識したい」「高齢の祖母や父にも教えてあげたい」、生涯学習の機会の場の提供（刺激や変化のある日常生活の提案）として、「とても楽しかった」「よい経験になった」「感動した」との感想があった。

【振返り課題】

本イベントには戸田地域や他地域からも参加頂き、その後マサラ戸田で開催した別のイベント（南インドから来日の家族が作る伝統的な南インド菜食料理を楽しむランチ会）にも再訪して頂ける等、地域コミュニティの活性化につながっており、今後も継続してこのようなイベントを開催していきたいと考えている。

沼津市民間支援まちづくりファンド事業

2024年1月～ 静岡県沼津市に、ボーダレスコミュニティスペース MASALA-HEDA (マサラ戸田) カフェ&ゲストハウスがプレオープン!

MASALA-HEDAプレオープン記念イベント
「あいうえお体操」体験ワークショップ♪

シルクドソレイユにも出演したダンサー/やまだしげき氏が発案したユニークかつ斬新なボディワークを、地域の皆様にご紹介させていただきます。ご自身の健康的な姿勢の維持改善にむけて、一生の財産となる体験をお約束します!

開催日時: ① 1/13(土) 午後3時 - 4時半
② 1/14(日) 午前10時 - 11時半

参加定員: 各回先着20名 (両日参加もOK!)

参加費: 無料

あいうえおメソッド

あいうえお体操とは?
※正式名称/あいうえおメソッド。日本語の母音を背骨/子音を腕で表現し、ゲーム感覚で身体を動かしながら骨盤と背骨のバランスを整える脳トレ健康体操。子供から高齢の方までお楽しみ頂けます。

講師 (開発者): やまだしげき
舞踊家/振付師/演出家。元シルクドソレイユダンサー。第19回岡本太郎現代芸術賞展ファイナリスト。名古屋芸術大学非常勤講師。一般社団法人世界劇場(岐阜県)を主宰。

MASALA-HEDA/マサラ戸田

ACCESS

静岡県沼津市戸田202
07085345253 (後藤)
rierasala@gmail.com
ご予約・お問い合わせはこちら

※駐車場はございません。お迎えが必要な方はご相談ください。可能な限りご対応させていただきます。

【伊豆箱根鉄道駿豆線】 徳善寺駅から
【東海バス】 (戸田行き)
戸田バス停から徒歩5分 MAP →

主催: 合同会社マサラジャパン

