

【企業×行政×市民活動団体合同企画】

参加費無料

# 何歳でもOK! 誰でも踊れるダンス広場

月に一度、身体を動かして心身の健康をつくりませんか？  
ダンスが初めての方も「リラックスして楽しめた」と大好評です！

日時：毎月第3土曜日 11:00～12:00

場所：NEC公開空地（玉川ルネッサンスシティホール前）※

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物



※ 玉川ホール前（神奈川県川崎市中原区下沼部1753）



ダンサンブルとは？



「ちがいを楽しみながら共に生きる社会」を目指し、あらゆる人が自由に表現できる場をつくっています。

ダンサンブルのモットーは「正解も間違いもないからやってみよう！」  
少し勇気を出して体を動かしてみて、表現する楽しさを味わいながら心身を整えてみませんか？ご見学もどうぞ！

企画：NECプロボノ倶楽部、中原区役所、ダンサンブル)

【お問合せ先】

📍 イベント内容について：ダンサンブル  
✉ contact@dancensemble.com







はじめまして！  
ダンスンブルです  
「ちがいを楽しみながら  
共に生きる社会」を  
目指して  
あらゆる人々が自由に  
表現を楽しめる場を  
つくっています

## 自分を表現することは 何歳になってもできる！

これまでこどもから大人まで様々な方と踊ってききましたが、どんな方も自分らしく踊ることができると感じています。

ダンスンブルのモットーは「**正解も間違いもないからやってみよう！**」  
少し勇気を出して体を動かしてみても、表現する楽しさを味わいながら心身を整えてみませんか？

## ワークショップの流れ

### ウォームアップ

やさしい動きで徐々に身体を暖めほぐします

### 自由な時間

誰かの真似をしたり、音楽に合わせて好きに身体を動かしたり…

### クールダウン

ストレッチや深呼吸をして身体を整えます

## これまでの実績

- 誰でも踊れるコンテンポラリーダンスワークショップ（中原区/NEC共催、NEC公開空地にて開催中）
- 新丸子こども文化センター（子ども向けWS）
- 中原区PTA協議会イベント（親子向けWS）
- 社会福祉法人ともかわさき（障害のある方向けWS）
- 転倒予防教室フラミンゴ（高齢者向けダンスWS）
- women`s body labo（産後のからだケア&ダンス）
- FANGLAO DANCE COMPANY（ラオス）
- Canasta creative space（インドネシア）

ほか自主公演開催、イベント出演などの実績多数

