

2025

# 横になって自分のカラダを知覚しながら 筋肉を緩めていくエクササイズ

コミュニティ・カフェ高輪 In HUG

7月15日

(火)

14時00分～

場所

HUG高輪2階

高輪区民協働スペース

港区高輪1-5-38

参加は無料です。年齢性別不問

70歳を超えてなお舞台に立ち続けている現役の舞踊家が、  
日常の稽古や本番前に行っているエクササイズです。

指導 コンテンポラリーダンサー 柿沢ミヲ 様



目を閉じて床に寝て、目ではなく耳から入る情報をカラダに伝える。意識を集中し、伸ばし、緩め、同時にインナーマッスルを鍛えます。1時間ほどのレッスン終了後には、自分のカラダの変化にきっと驚かれることでしょう。床に寝て大きく手足を広げるため、会場の広さの関係でエクササイズ体験は事前申し込みの先着8名とさせていただきます。座学や見学は人数制限はありません。

協働運営

高輪地区CCクラブ

高輪地区総合支所

高輪区民センター



申込先

高輪地区CCクラブ

太田則義

[noriohta@cscpt.jp](mailto:noriohta@cscpt.jp)

090-2556-0222

体験申込は先着8名、  
座学、見学申し込みは制限なし