

令和7年度（2025年度）

世田谷区民企画講座

呼吸のチカラ

～吸って吐いて、だけじゃないお話～

この講座は、「身近な生活課題」をテーマに、生涯学習セミナー修了生で構成された企画員(ボランティア)が、企画・運営等を行っています。

日々何気なくしている呼吸は、身体にどのような影響を与えているのでしょうか。
身体の動きや歌、声などの視点から、
毎日を心地よく過ごすための呼吸のヒントを学びましょう。

講座プログラム(全4回)

回	日にち	テーマ	講師
1	2月19日(木)	呼吸でつながる身体と日常の使い方	藤原 里紗 氏 ピラティスエドゥケーター
2	2月26日(木)	気持ちよく歌うための呼吸トレーニング	加藤 麻由未 氏 ボイストレーニングスタジオ TRENTA 代表
3	3月 5日(木)	間合いをはかる ～気持ちが伝わる声と呼吸～	山田 遊 氏 劇団「品川親不知」主宰
4	3月12日(木)	呼吸を合わせて!ゴスペルを楽しもう	生貝 隆 氏 ヤマハ jet 指導スタッフ

【時間】 午後2時～4時

【会場】 太子堂区民センター
体育室ほか

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

【定員】 30名(抽選)

◆◆申込方法◆◆

以下のいずれかでお申し込みください。

① 「LoGo フォーム」で
【インターネット】申し込み



② 電話【せたがやコール(03-5432-3333)】

ご利用時間:午前8時～午後9時まで 年中無休

申し込み期間:令和8年(2026年)1月25日(日)～2月4日(水)

主催:世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設

講師紹介

【第1回】講師：藤原 里紗 氏（ピラティスエドゥケーター）

“骨からのアプローチで心と身体を整えるレッスン”をコンセプトに、東京・神奈川エリアで活動中。

子どもから高齢の方まで幅広い世代に向けてレッスンを提供しています。

日々のレッスンでは「呼吸の力」を大切に、呼吸を通じて皆さんがより健やかになるお手伝いをしています。



【第2回】講師：加藤 麻由未 氏（ボイストレーニングスタジオ TRENTA 代表）

1986年生まれ。名古屋出身。「Ezoshika Gourmet Club」を始め、声優、俳優、YouTuber など声を扱うプロ達を育て上げ、これまで300人以上にボイストレーニングを指導。

プロミュージシャンとしても活動しており、ROXYGIRLS オーディション～2012～に4000人の中から抜擢。ラジオやテレビ出演のほか、自身の務める3ピースバンドでは世界音楽コンテスト準決勝に出場した。現在も勢力的に活動をしている。



【第3回】講師：山田 遊 氏（劇団「品川親不知」主宰）

10歳のとき、学校の出し物でコントの台本を書いたことで「物語をつくる」ことに興味を持つ。慶應義塾大学の演劇サークルで役者・脚本・演出を経験したのち、劇団『品川親不知』を旗揚げし、演劇とコントライブの上演を続けている。

2025年6月から映画会社スターダストピクチャーズに所属し、映画監督としても活動中。



【第4回】講師：生貝 隆 氏（ヤマハ jet 指導スタッフ）

元ヤマハ財団法人音楽振興会システム講師。ヤマハ全日本エレクトーン指導者協会指導スタッフ、生涯学習音楽指導員。

舞台音楽・TVドラマ音楽の作編曲や、ドラマ音楽の作曲制作、舞台音楽作曲制作などの様々な作品から、音響オペレーター・音楽イベント企画など、多方面で活躍をされている。



会場案内

太子堂区民センター



《所在地》 世田谷区太子堂1-14-20

《公共交通機関》 ・東急世田谷線「三軒茶屋」駅下車 徒歩8分

・東急田園都市線「三軒茶屋」(南口A出口) 駅下車 徒歩5分

・バス：東急・小田急バス「三軒茶屋」下車・徒歩7分