

玉川区民企画講座

保育つき

素敵にエイジング！

会場：玉川台区民センター(用賀駅より徒歩5分)
対象：区内在住・在勤・在学で全回参加できる方
定員：30名 ※申込多数の場合は玉川地域在住者優先のうえ抽選します。

第1回 12月8日(水) 13:30~15:30


座って楽しくリフレッシュ

講師 中村 陽和氏(hiyori_DANCE、mamaBALLET 主宰)
高根 由紀子氏(井上バレエ団)

第2回 12月15日(水) 13:30~15:30

心すっきり 心のセルフケア

講師 八田 幸子氏(日本声ヨガ協会代表)

第3回 12月22日(水) 14:00~16:00 

モヤモヤ脳からイキイキ脳へ

講師 古賀 良彦氏(医学博士、杏林大学名誉教授)

講師プロフィール



中村 陽和

幼少よりクラシックバレエを始める。

中京テレビ「少年チャンプル第一回高校生ストリートダンス選手権」、調布ストリートダンスコンテスト優勝、ミスダンスドリルフリースタイル部門全国5位。バレエ協会

主催公演にて「海と真珠」、「海賊よりオダリスク」などを踊る。NY、LAに留学。ダンス・バレエを深める。バレエ、ダンスのインストラクター歴15年。芸能事務所にてバレエ、ダンス振付指導なども行う



高根 由紀子

3歳で菊池バレエ研究所にてバレエを始める。

菊池武久、藤多賀子に師事。日本バレエ協会神奈川ブロック、川崎市芸術舞踊協会などの公演に出演。

2011年4月 有明教育芸術短期大学芸術教養学科入学。辻本早苗、花柳翫一に師事。バレエ、コンテンポラリーダンス、日舞を学ぶ。2013年3月同学卒業。同年4月 公益財団法人井上バレエ団 入団。全ての公演に出演している。



八田 幸子

青山学院大学在学中に、インドでヨガ修行をして講師資格を取得。卒業後は、スポーツキャスターとして

2000時間超の生放送を担当。仕事で声枯れや声の出づらさに悩んだ時、声と心の深い結びつきに気づき「声で心を整える」をコンプトに声ヨガを独自開発。マインドフルネス瞑想プリ Relook の監修とナレーションを手がける。現在は企業の健康経営支援や声ヨガ講師育成に尽力。



古賀 良彦

慶応義塾大学医学部卒。杏林大学医学部精神神経科学教室主任教授を経て現職。専門分野は精神障

害の精神生理学的研究ならびに香りや食品が脳機能に与える効果の脳機能画像および脳派分析による研究。塗り絵や折り紙、ゲームなどの脳機能活性化についても造詣が深い。著書は「パンデミックブルーから心と体と暮らしを守る50の法則（亜紀書房）」「睡眠と脳の科学（祥伝社新書）」など多数。

申込み

10月25日～11月10日に次の内容をせたがやコールへ

- ①講座名「素敵にエイジング」
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤連絡先(電話番号)
- ⑥ひととき保育 利用希望の有無
- ⑦保育希望の方はお子さんの名前(ふりがな)と月齢

