



1日コース

10月3日(土) 14:00~16:00

じぶんみがきダンス

4日コース

10月5日(月)、12日(月祝)、16日(金)、22日(木) 各回14:00~17:00



いつもよりゆったり身体をゆるめてみましょう。
ふだんよりじっくり自分の身体を感じてみましょう。
そして誰かと一緒に動いたり作ったり。
ダンスの楽しさは周りの景色や心の景色を変えてくれる。
かもしれません。そうした体験からくる学びは
「はたらくこと」につながっています。
単発で参加できる1日コースと
じっくり学べる4日コースを用意しました。

簡単プログラム紹介

シンプルなメニューを重ねて、心も身体も
ほぐし、元気にしていきます。

- ・身体をゆるめてあげるストレッチ
- ・身体に興味のわくボディーワーク
- ・ペアやグループでの短いクリエーション(密接を避けて行います)
- ・参加者同士でのショーイング

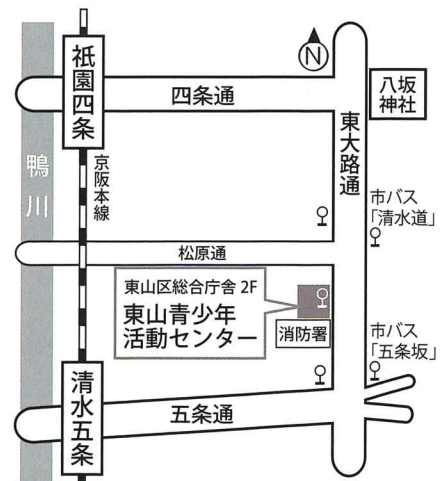
場所	京都市東山青少年活動センター (東山区清水五丁目130-6 東山区総合庁舎2F)
参加対象	無業状態にある15歳から49歳までの方(学生も可) ダンス経験は必要ありません
参加費	無料
定員	12名(最小催行人数6名)
講師	ダンスユニットセレノグラフィカ 隅地菜歩(振付家・ダンサー) 阿比留修一(ダンサー)
申し込み	令和8年9月1日(火) 13時より受付(先着順)
主催	公益財団法人京都市ユースサービス協会 (京都若者サポートステーション)

京都市東山青少年活動センター

(平日・土曜10時~21時/日祝10時~18時/水曜休館)

Tel:075-541-0619

Mail:higashiyama@ys-kyoto.org



就職準備中・就活中の
大学生も参加可能です

「はたらくこと」も見えてくる
自分のからだに向き合おう

ボディ

ダンス



京都若者サポートステーションは、厚生労働省の認定及び京都市の委託を受け、公益財団法人京都市ユースサービス協会が運営しています。
京都若者サポートステーションは、「はたらくこと」について様々な不安や悩みごとにより、一歩踏み出せないでいる若者に、若者自身にあった相談やプログラムを提供し働くことを通じて自立へのサポートをする就労支援施設です。