

CHALLENGE of the SILVER

in
真鶴

チャレンジ・オブ・ザ・シルバー シニアダンスワークショップ参加者募集

神奈川県では、「ともに生きる社会かながわ」の実現に寄与するため、文化芸術の分野においても、「ともに生きる ともに創る」を目標に、年齢や障がいなどにかかわらず、子どもから大人まですべての人が、舞台芸術に参加し楽しめる「共生共創事業」を実施しています。
「チャレンジ・オブ・ザ・シルバー」では、神奈川県出身の世界的ダンサー・安藤洋子を中心に、神奈川県内でシニアダンスワークショップを展開しています。

日 時：2026年12月3日(木) 13:00～15:00

会 場：情報センター真鶴

対 象：神奈川県在住・在勤の60歳以上の方 ※経験不問

定 員：30名 ※応募多数の場合、抽選

参加費：1,500円 (税込/当日支払い)

*申込み開始：10月 1日 (木) 10:00～

*申込み締切：11月19日 (木)

主催：神奈川県 後援：真鶴町

制作：株式会社 風と音 企画製作：公益財団法人神奈川県芸術文化財団



個性、
舞台、
とことん
ぞくぞく。

ともに生きる ともに創る
共生共創事業

シニアダンスワークショップ参加者募集

「チャレンジ・オブ・ザ・シルバー」とは？

A.世界の第一線で活躍してきたダンサー・安藤洋子が神奈川県内在住・在勤の60歳以上のシニアを対象とし、新たなダンス表現を創り出すためのプロジェクトです。横浜市での継続的なワークショップの開催と、県内各地で開催するお出かけワークショップを重ねながら、年に1度、安藤洋子企画・演出のダンス作品を創作・発表します。

安藤洋子がシニアと目指す「ダンス」とは？

A.身体を動かすことだけを優先した健康体操ではなく、音楽に合わせるだけのダンスでもない。他者、自分、そして世界と向き合うような、心の充実も考えたダンスです。自分の身体の状態や仕組みを意識しながら楽しく身体を動かし、心の奥深くから湧き出る身体の言葉を紡ぎ出すことで、芸術や表現の力を借りて「未病改善」や「健康増進」を探ります。さらに、自己と他者、空間への意識を少しだけ変えることで、「日常の身体」から「表現する身体」へとアプローチし、ダンス表現に取り組みます。

ワークショップの流れ

①コミュニケーションタイム

講師が一人ひとりの方にお声がけし、健康状態などを確認します。最近の健康状態や身体の悩みなど、自由にお話してください。

②ウォーミングアップ&基礎練習

ストレッチやアイソレーション（身体の各部位を1つずつ動かす練習方法）を通して身体の基礎能力を鍛えるとともに、解剖学的な身体の知識を学びながら、自分の身体について、いろいろな発見ができるよう導きます。

③フロアレッスン

リズムを体感しながら心と身体をゆっくり解放します。身体表現していく上で大切な空間把握のテクニックなど、舞台上に立つための基礎を学びます。

よくあるご質問（Q&A）

Q どのようなジャンルのダンスですか？ 振付を覚えるのが苦手ですがついていけますか？

A ジャンルとしては、決まった型にとらわれず自由に身体表現をする「コンテンポラリーダンス（現代舞踊）」をベースにしています。音楽に合わせてステップや振付を記憶して踊る一般的なダンスクラスとは異なり、ご自身の骨や筋肉を意識した無理のない動かし方を学ぶ体験型の内容ですので、未経験の方も安心してご参加いただけます。

Q 体力に自信がなく、身体も硬いのですが大丈夫でしょうか？

A はい、ご安心ください。息が上がるような激しい運動を目的とした健康体操とは異なり、ご自身の身体と丁寧に向き合うプログラムです。その日の体調や体力に合わせて、ご自身の無理のない範囲で進めていただけます。

Q 当日の服装や持ち物を教えてください。

A 動きやすい服装でお越しください。靴は、普段履かれている運動靴（スニーカー推奨）のままでご参加いただけます。持ち物は、飲み物と汗拭きタオルです。

安藤洋子 プロフィール

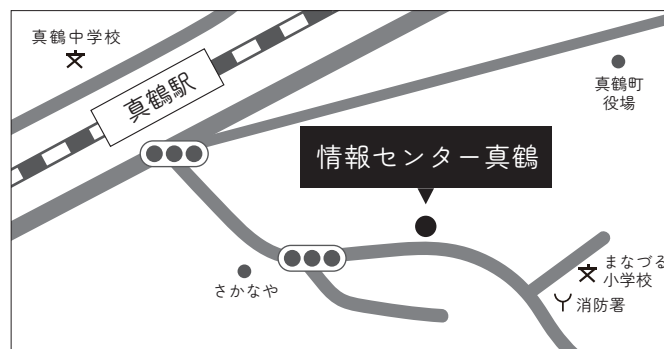


ダンサー、振付家。神奈川県生まれ。コンテンポラリーダンスを木佐貫邦子に師事。野田秀樹や小澤征爾、坂本龍一の舞台でも活躍。

2001年アジア人として初めて、鬼才の演出家ウィリアム・フォーサイスの目にとり、ドイツ・フランクフルトバレエ団に入団。メインソロダンサーとしてドイツを拠点に

世界各国で踊る。現在は神奈川県を拠点にアーティストとして自己の身体表現を模索するとともに、経験を生かした芸術教育に力を注ぐなど精力的に活動をしている。

アクセス



情報センター真鶴

（〒259-0201 神奈川県足柄下郡真鶴町岩433番地1）

○真鶴駅より徒歩約5分

持ち物

- ☐運動できる服装
- ☐運動靴（外履き／スニーカー推奨）
- ☐水分補給用の飲み物
- ☐汗を拭くタオル

お申込み・お問合せ

申込みフォーム、メール、お電話のいずれかで、下記の項目を添えてお申し込みください。

1. お名前（ふりがな）
2. 年齢
3. 電話番号
4. 郵便番号・ご住所
5. メールアドレス



お申込みフォーム
二次元コード

- 申込みフォーム https://krs.bz/kanagawaaf/m/cotsws_manazuru_r8
- メール challenge.office.ando@gmail.com
- 電話 080-5885-3373（平日10:00～17:00）
（公財）神奈川芸術文化財団 社会連携ポータル課

※申込み開始：10月1日（木）10時～ 申込み締切：11月19日（木）
※応募者多数の場合は抽選となります。予めご了承ください。