

【Oos体験会】

# Oos Lesson VOL.1



## ゆったり楽しむ バレエ体操 —やさしい動きで心と体を整える—

バレエの基本となる動きやストレッチを、無理のない形でアレンジした体操を行います。優雅な動きを楽しみながら、自然と体がほぐれ、参加者同士の交流も生まれるひとときに。講師によるバレエのお話も交えながら、心も体もリフレッシュできる時間をお届けします。

全3回

5月21日、6月4、18日 **木**  
10:00~11:30 参加費：無料

講師：森下麻由 (RADバレエ教師資格保持)

対象：区内在住、在勤、在学者

(主治医等に運動することを止められていない方)

場所：大塚地域活動センターオープンスペース

定員：20人 (抽選) ※全回参加できる人を優先

持ち物：動きやすい服装、水分

抽選申込→  
(5月6日締切)

Peatix

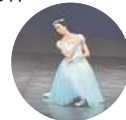


**Oos**  
OTSUKA OPEN SPACE  
大きくひろく、つながる場。

Morishita Mayu  
森下 麻由さん

ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンス (RAD) 公認バレエ教師 / RADアソシエイト。

昭和音楽大学音楽科バレエコース卒業。RAD Teaching Certificate取得後、バレエ指導を開始。2012年にRAD実技最終試験を修了し、RADアソシエイトとなる。福祉センター江戸川橋・子育てひろば主催「親子ではじめるプレバレエ」講師。米国にてパーキンソン病のためのダンスプログラム「Dance for PD®」トレーニングを修了し、座って行うバレエクラスにも取り組む。文京区でバレエサークルを結成するなど地域活動も展開。転倒骨折予防体操ボランティア指導員、東京都心のサポーター、地域子育て支援員認定。



大塚地域活動センター(2階)  
文京区大塚 1-4-1 (※会場までの案内は裏面参照)

大塚地域活動センター開館時間

月~金 : 9:00 ~ 20:00

土日・祝 : 9:00 ~ 17:00

住所：文京区大塚 1-4-1 中央大学 茗荷谷キャンパス 2階

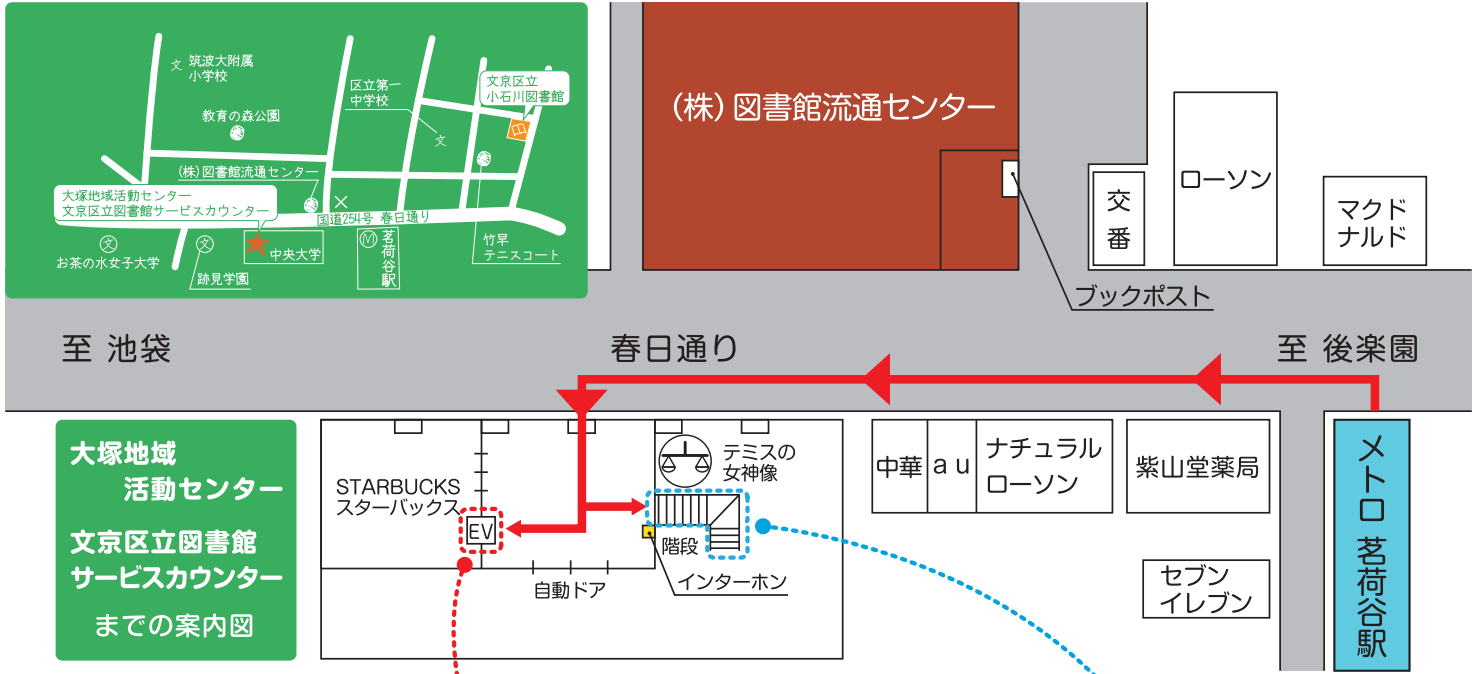
申込・問合せ：大塚地域活動センター オープンスペース企画事務局

(運営：図書館流通センターサポート事業推進室 Myogadani Lab.)

E-mail : otsukaop@gmail.com



# Oos のアクセス



大塚地域活動センター  
文京区立図書館サービスカウンターは  
建物の**2階**にあります

スターバックス入口の左側にあるエレベーター(EV)で  
2階へお越しください



または、テミスの女神像  
裏側にある階段を  
ご利用ください



## 文京区立大塚地域活動センター

〒112-0012 文京区大塚1丁目4番1号  
電話 03-3947-2624

# Oos

OTSUKA OPEN SPACE

大きくひろく、つながる場。