

## 活動の紹介

### 「タンゴセラピーサークル」

2013年9月の交流会での好評を皮切りに、継続した活動にと神奈川支部初のサークル活動としてスタートして5年目を迎えました。

音楽療法やダンスセラピーが、体にもこころにもいい作用をもたらすことはずでに広く知られているところですが、中でもアルゼンチンタンゴがこの病気に適している点は

- ① 体重移動によって相手の動きを感じあつて踊るものなので、姿勢を安定させることが苦手な方でも相手に今どこに重心があつてどう動けばよいか伝えあうことができます。
- ② どんなふうにも踊っても間違いがないということ。ステップや動きの基本はあつても「こう踊らなくちゃいけない」というきまりはありません。最低限のマナーさえ心得ていれば、音楽を楽しんで踊ること、それこそが正解なんです。

このサークルの特徴は、多くのダンスボランティアが参加して下さることです。ダンス経験のある健康な方々がお相手ですので安心して踊ることができます。

また、講師はスタート当初より一貫して相良英明先生、鶴世先生にお願いしており、パーキンソン病患者に特化した内容にと工夫してくださっています。また、タンゴだけにとらわれず、様々なダンスや動きを取り入れ、リハビリとして役立つよう配慮されています。

ご家族、介護者の方の参加も大歓迎です。ご夫婦での参加も多く、一緒に楽しみながらできるリハビリは他にそう多くはありません。ご家族同士の交流もあり、情報交換の場にもなっているようです、

あたたかいボランティアの方々と共に音楽に身を任せる心地よさをぜひ一度体験してみてください。

v

活動日時：毎月第一日曜日 15:00～17:00

★前半はレッスン、後半はコーヒー片手に交流を深めたり、レッスンのおさらいをしたりフリータイム

場所：横浜亭（ダンスサロン）JR根岸線石川町駅南口（元町口）より徒歩2分

★初めてお越しの際は駅改札口にてボランティアの方の案内あり。事前にご連絡ください。

参加費：レッスン料1000円、会場費500円（コーヒー、お茶菓子代含む）