アートな学び舎 2026

ダンスを楽しむ！ ためおど！ ほんおど！

ダンス経験がなくてもOK！

“ダンス”って聞くと上手く踊れるか不安になりますし、“身体表現”って聞くとなんだか難しそうで、自分とは遠いものに感じますよね。けれども、日常のふとした瞬間、リズムに乗って思わず踊ってしまっている、そんなことありませんか？このワークショップでは、そんな「踊りたい」気持ちを大切にしながら、講師の白神ももこさんと一緒に踊っちゃいます！日常のさりげない動作が、気付けばダンス・身体表現に。踊って楽しむ、そんなワークショップです。

選んで楽しむ
２つのワークショップ

2027 1/16（土） 13:00 ― 16:00
試しに、自分のダンスを踊ってみよう
（略して、ためおど）
対象　小学４年生以上

1/17（日） 13:00 ― 16:00
本当は、踊ってみたかった
（略して、ほんおど）
対象　50代以上

会場（両日とも）　メディキット県民文化センター　大練習室２（宮崎県立芸術劇場）

参加料　小学４年生～大学生　500円
一般　1,000円

定員　各15名程度
※応募者多数の場合は書類選考

申込締切　2027年1月4日（月）必着・受信

お申込み方法は裏面をご覧ください▶▶▶

講師
振付家・演出家・ダンサー
宮崎県立芸術劇場クリエイティブパートナー
白神 ももこ（しらが・ももこ）

ダンス・パフォーマンス的グループ「モモンガ・コンプレックス」主宰。全作品の構成・振付・演出を担当。無意味・無駄を積極的に取り入れユニークな空間を醸し出す作風を特徴とし、フェスティバル/トーキョー20にてミュージカル的ダンス・パフォーマンス『わたしたちは、そろっている。』構成・演出、デフ・パペットシアター・ひとみ『百物語』（原作：杉浦日向子）の作・演出などジャンルを越えて活動。宮崎県との関わりとしては、2023年度の宮崎県立芸術劇場×都城市総合文化ホールMJ共同企画『あつまっど！みやこんじょあたいどんが祭り』の全体構成・演出を務めた。2017-2018年度セゾン文化財団ジュニアフェロー。2019年～2024年、埼玉県富士見市民文化会館キラリ☆ふじみ芸術監督。四国学院大学、桜美林大学非常勤講師。


©北川姉妹

［主催・お問合せ］ 公益財団法人 宮崎県立芸術劇場 MIYAZAKI PREFECTURAL ARTS CENTER　TEL：0985-28-3208　WEB：https://miyazaki-ac.jp

今後のアートな学び舎

SuPace

舞台にひかれる人が集まる月いち演劇じかん

毎月１回　午後１時～午後５時（予定）
会場：地下練習室
対象：高校生以上、演劇経験不問
料金：500 円 ／ １回あたり
メイン講師：日髙啓介





「演劇、ちょっと気になる」その気持ちから、はじめてみませんか。
この SuPace は毎月開催していて、
ご都合に合わせていつでも、何度でも参加 OK。
みんなで、呼吸や発声、台本を読んでみたり、演劇の話をしたり。
講師は俳優をはじめとしたアーティスト。
ぜひお気軽にお越しください。

応募方法

＜ダンスを楽しむ！ためおど！ほんおど！＞
申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはＦＡＸにて下記お申込み先までお送りください。
宮崎県立芸術劇場のHP（下の二次元コード）からもお申込みいただけます。

お問合せ・お申込み先

公益財団法人宮崎県立芸術劇場
企画広報課「アートな学び舎」係
〒880-8557　宮崎市船塚3丁目210番地
TEL：0985-28-3208　　FAX：0985-20-6670
URL：https://miyazaki-ac.jp



（キリトリ）

「ダンスを楽しむ！ためおど！ほんおど！」申込書

※この用紙はコピーしてご利用いただけます。

参加を希望するワークショップ

□ 1/16（土）試しに、自分のダンスを踊ってみよう（略して、ためおど）
□ 1/17（日）本当は、踊ってみたかった（略して、ほんおど）

（ふりがな） お名前	性別　※性自認を含む	年齢 歳
〒　　－ 現住所	職業または学校名 （　　年）	
電話または 携帯番号	Eメールアドレス　※ドメイン「@miyazaki-ac.jp」が受信できるアドレス	
保護者の承認 （高校生以下の場合）	申込を承認します。　㊞	申込者との 続柄
応募動機		

※ご応募いただいた個人情報は本事業にのみ使用します。