

「さぐるからだ、みるわたし」

きこえる人もきこえない人も
ダンスで出会おう

1回目

2025年11月15日(土)

14:00～16:00

2回目

2026年1月25日(日)

14:00～16:00

ワークショップの
イメージ

- 呼吸を感じるコミュニケーション
- 自分の体の感覚に気づく
- 「物と体」の遊びで意外な動き
- 相手の動きを見て、想像する
- 1人1人の記憶やエピソードから、みんなで振付を作る

2022年度からスタートした、
音楽を使わないダンス・ワークショップ。
動き・呼吸・視線のやり取り・表情など
共に踊る相手を見つめ、自分を見つめ
「動きのコミュニケーション」からダンスを見つけます。
体の感覚や想像力を少しずつ広げて
ふと心が動く瞬間、まだ誰も知らないダンスが生まれます。
呼吸を合わせて、想像して、寄りそって、すれ違いも楽しんで。
この日だけのダンスを探しにいきましょう。

ろう者・身体表現アーティスト

南雲麻衣さんと

「ダンス」に出会う

2025年12月20日(土)

10:00～15:30

午前の部	10:00～12:00 身体と頭をゆるめるウォーミングアップ
午後の部	13:30～15:30 創作&成果発表

※午前と午後の両方にご参加ください

ダンスは、音楽やリズムだけじゃない。
心と体がつながって一緒に動き出すこと。
言葉の手前にある「表現」に興味を持って
ダンス・演劇などに取り組む
ろう者アーティスト南雲麻衣さんと一緒に、
動き・心・表現のつながりを探ります。
「日常の動き」から少しずつ
「ダンス」が生まれる瞬間に
近づいていく身体表現ワークショップです。

ワークショップの
イメージ

- 「言語以前」の表現を探す
- 動きが発するメッセージに気づく
- 「身体・動き・感覚」と「心・感情・イメージ」のつながりを知る
- 日常のコミュニケーションとダンスのつながり(グラデーション)を知る

手話通訳つき ダンス・ワークショップ

「さぐるからだ、みるわたし」

日時 1回目 2025年11月15日(土)
14:00～16:00

2回目 2026年1月25日(日)
14:00～16:00

定員 各回15名 参加費 1,500円

対象 18歳以上の聴覚障害のある人・
ろう者・聴者(ダンス経験は問いません)

会場 せんだい演劇工房10-BOX box-3

ファシリテーター(進行役)

渋谷 裕子

しぶや ゆうこ



ダンサー、振付家、ワークショップ・ファシリテーター、さぐる・おどる企画 代表。
子どもからおじいちゃんおばあちゃん、障害のある人など、誰もが「ダンスでつながる」
「のびのび表現できる」社会をめざし、保育園・支援学校・福祉施設等でのダンス・
ワークショップをはじめさまざまな活動を行っている。障害のある人のためのヨガ
「Yoga ほどもる」代表/シェルハブ・メソッド(子どもの動きの発達)国際認定ブラ
クティショナー

さぐる・おどる企画

仙台・東北で、聴覚障害のある人も楽しめる「舞台・ダンス・
身体表現」の場を広げるためダンサー・手話通訳などの
メンバーで活動中。手話通訳つきダンス・ワークショップなど、
舞台や身体表現に関わる企画を開催している。

Instagram
@saguru_odoru



ろう者・身体表現アーティスト 南雲麻衣さんと

「ダンス」に出会う

日時 2025年12月20日(土)
10:00～15:30

午前の部 10:00～12:00
身体と頭をゆるめるウォーミングアップ

午後の部 13:30～15:30
創作&成果発表

※午前と午後の両方にご参加ください

定員 15名 参加費 4,000円

対象 18歳以上の聴覚障害のある人・
ろう者・聴者(ダンス経験は問いません)
※手話で進行します
※読み取り通訳・字幕あります

会場 せんだい演劇工房10-BOX box-5

ファシリテーター(進行役)

南雲 麻衣

なぐも まい



平成元年生まれ。ダンサー、俳優、アーティスト。

3歳半で失聴、7歳で人工内耳埋め込み手術を受ける。手話を知らず音声言語のみで
育ち、18歳で日本手話に出会う。「言語以前」の表現に興味を持ち、手話を活かした
パフォーマンスやダンス、演劇、コミュニケーション・ワークショップなど、多様な身体
表現活動を行っている。

Instagram
@mai_nagumo



■ お申込み方法(両企画共通)

お申込みフォームまたはメール saguru.odoru@gmail.com まで ①～⑦をお知らせください。

お申込みフォーム

①お名前 ②年齢 ③メールアドレス ④電話番号 ⑤住所 ⑥聴覚障害の有無 ⑦ご参加日

※定員になり次第締め切りとなります



■ アクセス

せんだい演劇工房10-BOX

〒984-0015

仙台市若林区卸町2丁目12-9

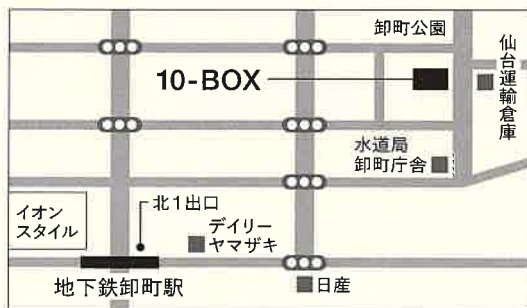
[駐車場あり]

[地下鉄東西線をご利用の場合]

▶ 卸町駅 下車、

「北1」出口より徒歩約13分

(仙台駅からの乗車時間約9分)



準備中

特別企画 第2弾

手話・字幕つき演劇ワークショップ
ファシリテーター：小濱昭博

開催日：2026年2月14日・15日

[企画・運営] 渋谷裕子 [運営サポート] 新出祐美
[さぐるからだ、みるわたし アシスタント] 小野詩織、佐藤有華
[ダンスに出会う 運営サポート] 佐藤有華、小野詩織、新納真梨子
[広報] 西邑太郎 [チラシデザイン] 渡邊デザイン
[助成] 公益財団法人仙台市民文化事業団