

2026 年第 1 回例会

日時 2026 年 7 月 5 日
演目 Move Assure 体験会
講師 松田栄子支部長
場所 ウイングス京都
参加人数 8 名



本日は Move Assure Mental Wellbeing Coach / RAD Registered Teacher の松田支部長の指導の下、体験会を開きました。

Move Assure は「安心して動く」「自信を持って動く」という意味が込められたプログラムです。コロナ禍の中で、心理学者の Dr. Peter Lovatt とセラピストの Lindsey Lovatt を中心に開発され、英国の NHS (National Health Service: 国民保険サービス) でも活用されながら発展してきました。私たちの人生において、適度に体を動かすことは、とても大切だと言われています。その中でもダンスは音楽を感じ、体を動かし、覚え、表現し、人と一緒に楽しむことができます。その為、体だけでなく脳にも良い刺激を与え、

認知機能や心の健康にも役立つことが、多くの研究で示されています。Move Assure は人が日常生活の中で経験する様々な心や体の不調を和らげ、心身の健康を支えることを目的として作られたプログラムです。

今日は、1) 少し元気が出ないときに、前向きな気持ちを引き出すダンス

2) ストレスや緊張で堅くなった心と体をほぐし、解放していくダンスを紹介され、体験しました。

