

2025年度 杉野学園公開講座（春期パートナーシップ講座）

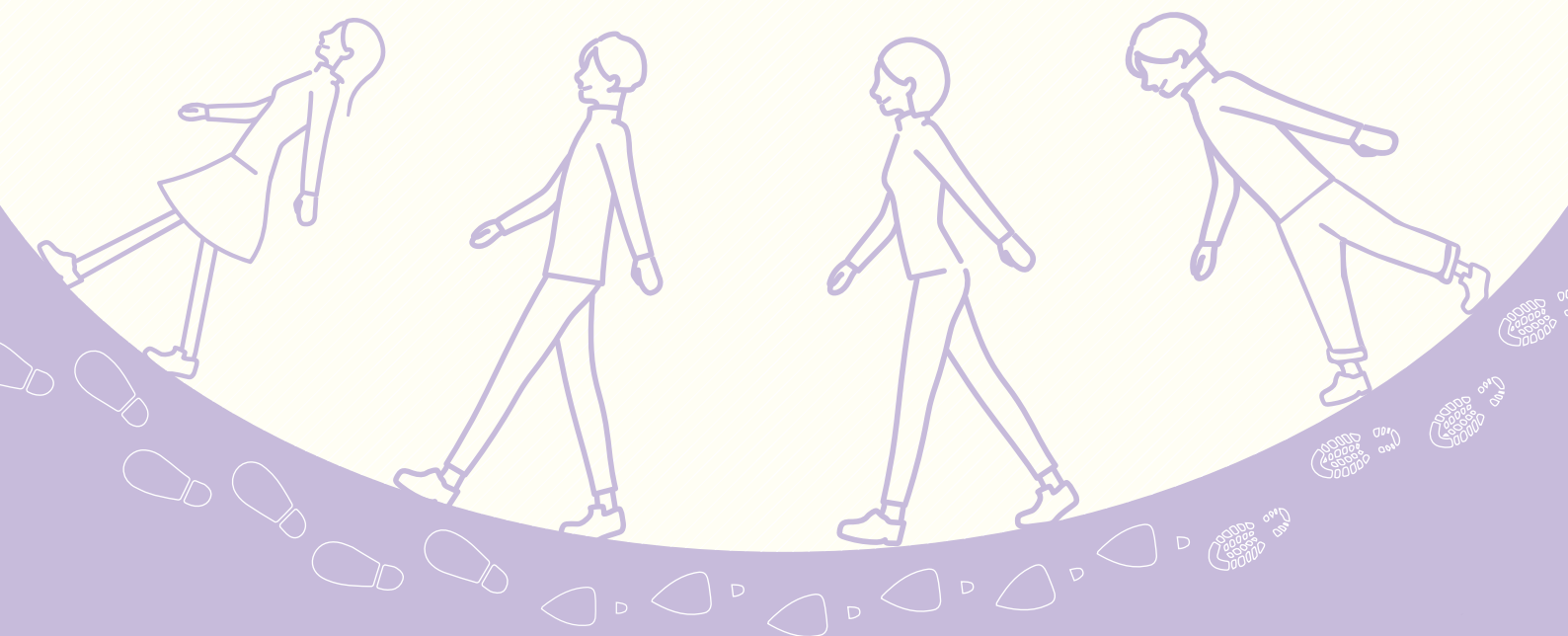
ウォーキングレッスン



My Body and Physical Expression

自分のからだと身体表現

—自分らしく歩く—



2025年6月28日^土
午後2時～3時半

会場：杉野服飾大学第二校舎

共催：杉野服飾大学／品川区

遠くを歩く人の姿で、知人と分かる時はありますか？
家族の立ち姿や後ろ姿で、悲しそう？嬉しい？と感じることはありますか？
私たちは無意識に、毎日の生活の中で自分を表現しています。

自分の“からだ”こそ個性であり、身体活動こそ、自己を表現する基本なのです。

では、その人らしい理想の表現とはどんな姿でしょうか？
今の自分の“からだ”で、自然な美しさや自分らしさを表現できたら楽しいと思いませんか？
今の自分のからだを意識し、どう付き合うかを考えながら、その人らしく、美しく、楽しく歩くことから始めましょう。

*レッスンポイント『自分らしく動く』

本講座では説明後、音楽に合わせてからだをほぐし、立つ、歩くに進みます。バッグを持つ、ジャケットを脱ぐ、友人と歩く、呼吸を合わせる・・・いろいろな歩く体験をしてみましょう。
講座を受講される方は動きやすい服装でお越し下さい。

講師紹介



みずかみ まさこ

水上 雅子

杉野服飾大学 教授

新潟県生まれ。
日本女子体育大学大学院
スポーツ科学専攻終了修士（スポーツ科学）
専門：スポーツマネジメント

自分のからだと身体表現 —自分らしく歩く—



申込方法

電子申請

品川区ホームページの電子申請ページからお申し込みいただけます。



往復はがき

①講座名「杉野学園公開講座」②住所③氏名（ふりがな）
④年齢⑤連絡先電話番号⑥視覚、聴覚等の配慮希望の有無
をご記入の上、下記へお送りください。

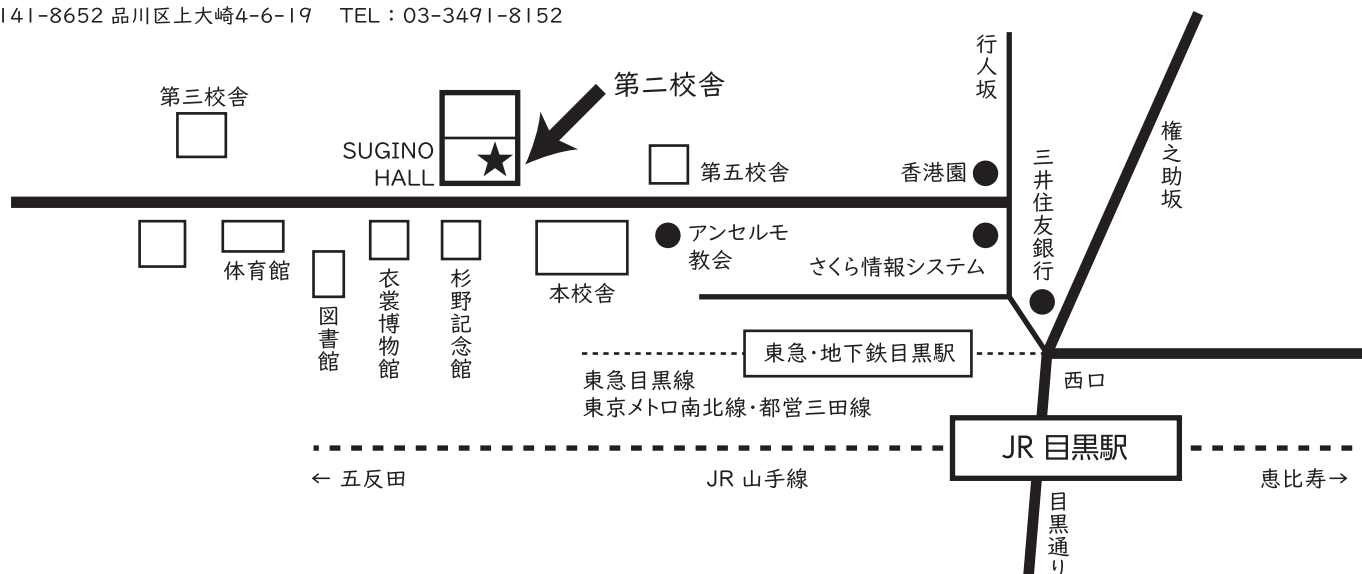
〒140-8715 品川区広町2-1-36

文化観光スポーツ振興部文化観光戦略課 生涯学習係

〈申込期間〉	2025年5月21日(※)～6月12日(※)必着 ※当落通知の発送は6月19日(※)以降を予定しております。
〈対 象〉	16歳以上の方
〈定 員〉	50名（定員を超えた場合は抽選）
〈費 用〉	無料
〈問合せ先〉	文化観光スポーツ振興部文化観光戦略課 生涯学習係 TEL：03-5742-6837
〈会 場〉	杉野服飾大学 第二校舎 〒141-8652 品川区上大崎4-6-19

交通アクセス

「目黒駅」下車、徒歩5分
JR山手線目黒駅西口／東急目黒線／東京メトロ南北線／都営三田線
杉野服飾大学 第二校舎
〒141-8652 品川区上大崎4-6-19 TEL：03-3491-8152



その好きを、かなえます。



<https://www.sugino-fc.ac.jp>

[suginofashioncollege](https://www.instagram.com/suginofashioncollege)

2025年6月28日(土) 午後2時～3時半

共催：杉野服飾大学／品川区 会場：杉野服飾大学第二校舎