

年間
カレンダー
付き!

生きのびるための エクササイズ

～生きること、暮らすこと、過ごすこと、出会うこと～

生きのびるための
エクササイズ

公式サイト



認定NPO法人クリエイティブサポートレッツ

認定NPO法人クリエイティブサポートレッツは20年以上にわたり共生社会の実現を目指して活動してきたアートNPOです。重度の障害がある方の福祉サービス事業や文化事業、まちづくり事業などを行っています。2024年から「生きるのびるためのエクササイズ」を開講し年間を通じて体験できる事業をおこないます。

たけし文化センター連尺町

重度の知的障害者を核としながら、様々な人たちが集い、学び・交流する文化センター。

ちまた公民館

誰もが利用できる施設私設の公民館。人々が出会って集うことで生まれる街の可能性を実験する場所。

会場MAP

たけし文化センター連尺町
静岡県浜松市中央区連尺町 314-30

ちまた公民館
浜松市中央区田町 327-24
万年橋パークビル 1階

新川モール
浜松市中央区田町 230-28
遠州鉄道「第一通り駅」高架下南側



お問い合わせ 認定NPO法人クリエイティブサポートレッツ
〒430-0939 静岡県浜松市中央区連尺町 314-30 たけし文化センター連尺町
【電話】053-451-1355 【メール】lets-arsnova@nifty.com

Webショップ

会員募集! 詳細・ご登録はこちらから

毎月メルマガ配信中 ご登録はこちらから

主催：文化庁、認定NPOクリエイティブサポートレッツ
文化庁委託事業「令和6年度障害者等による文化芸術活動推進事業」

かながない

住む家がない

期待されすぎて

友達がいない

困難な状況におかれたとき、「出口がない」と思うことがあります。災害、孤立、感染症、差別、貧困など危機的な状況だけでなく、住む家がない、友達がいない、周りからの圧力、期待されすぎている...といった、いつ起こってもおかしくない、そんな状況に対して、知的障害のある人たちに共にあがいてきたクリエイティブサポートレッツはこれまでアートのチカラでなんとか切り抜けてきました。今年はそんなレッツと一緒に「生きるのびるためのエクササイズ」をしてみませんか? エクササイズは、いろんな見え方に出会える「見え方を増やす」エクササイズ、そして、浜松の街でつながりをつくる「じぶんのちまた」をつくるエクササイズ”の二種類のプログラムをご用意しました。気軽に参加できるものから、じっくり思考するものまで、各種そろえて、あなたをお待ちしております。

2つのプログラム

見えかた **ちまたです**

会期 **2024.5.1 ~ 2025.3.31**

会場 たけし文化センター連尺町・ちまた公民館・新川モール ほか

申し込み 各イベントごと(有料イベントあり)

2/18	山崎大介	19:00 ~ 20:00
2/4	三浦京子	17:30 ~ 19:00
1/21	高橋久美子	18:30 ~ 19:30
1/15	中出慎佑	18:00 ~ 19:00
12/3	竹村有希	18:00 ~ 19:30
11/27	御園井智三郎	18:00 ~ 19:00
11/21	後藤誠之	18:00 ~ 19:00
10/21	空閑美帆	18:00 ~ 19:30
9/4	荒石真生	18:30 ~ 20:00
8/30	鈴木藤男	18:00 ~ 19:00
8/28	ROCCA	18:30 ~ 19:30



ちまた公民館

開催時間：月・火・水・金・土
12:00 ~ 17:00

みんなであそぶ回まつり2024

9/21

時間：11:00 ~ 12:00 (11:00までに子ども地蔵さん)

場所：新川モール

みんなであそぶ回まつり2024

8/26 ~ 9/20

時間：13:00 ~ 17:00

場所：ちまた公民館



お祭りごっこ!!

みんなであそぶ回まつり2024

2025年 1/26日 開催決定!

「できるさ」の現場から考える

京都哲学研究所 x レッツ

公開トーク

2.じぶんの「ちまた」をつくるエクササイズ

タイムテーブル

毎月第3土曜 ~ 土曜

17:30 ~ 19:00

300円 (税込) 参加費

毎月1回、レッツ代表理事と協賛のワークショップを行います。お話を聞いたり、自分たちで考えていきます。また日本人が大切にしている暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。

1.「見えかた」を増やすエクササイズ

1,000円 (参加費)

お申し込み方法

お申し込み先：lets-arsnova@nifty.com

電話：053-451-1355

メール：lets-arsnova@nifty.com

毎月第3土曜 ~ 土曜

17:30 ~ 19:00

300円 (税込) 参加費

毎月1回、レッツ代表理事と協賛のワークショップを行います。お話を聞いたり、自分たちで考えていきます。また日本人が大切にしている暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。

あなたの見聞を広げ、新しい発見や気づきを得たいですか? 2024年度のおでかけ先、お話を聞いたり、自分たちで考えていきます。また日本人が大切にしている暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。

様々な分野の専門家や、ボランティアの方々が講師を務めます。お話を聞いたり、自分たちで考えていきます。また日本人が大切にしている暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。暮らしや生活の文化を、子どもたちが大人と一緒に学んでいきます。