

# Dance ダンス

おなかを  
すかせた  
真夜中の  
ファンタジー  
『キッチン』



8/21(日) 14:00~(開場 13:30)

場所: 大スタジオ

ちよっぴりおしゃまな子どもたちへ贈る、ピアノとダンスとコーラスで織りなすパフォーマンス!

■構成/演出: 高瀬アキ、岡登志子  
■料金: 全席自由2,000円、U-25 1,000円、高校生以下無料(要整理券)、未就学児入場可  
■プレイガイド: サントミュージゼ(Web・窓口)

## 関連イベント

小学生のための  
リズムとダンスのワークショップ

8/20(土) 16:00~18:00

場所: 大スタジオ

キッチンから生まれる音や動きをリズム遊びで楽しみましょう! 参加者は本番のステージにも出演!一緒に「キッチン」に出てみませんか?

■料金: 無料  
■対象: 小学生  
■定員: 10名  
■申込・詳細: ホームページまたはQRコードから。



Altneu ダンス公演関連企画

- ① コンテンポラリーダンスワークショップ
- ② バレエ特別レッスン



9/10(土)・11(日)

① 両日 13:00~15:00  
② 両日 16:30~18:00

講師: 島地保武氏 講師: 酒井はな氏  
場所: 大スタジオ

10/1(土)・2(日)の公演に先駆けて、出演者によるコンテンポラリーダンスワークショップ、バレエ特別レッスンを行います。

■料金: 無料  
■申込・詳細: ホームページまたはQRコードから。



# SANTO MUSEE ニューズ

交流文化芸術センター・市立美術館通信

交流文化芸術センター 27・2000 市立美術館 27・2300

# Music 音楽

仲道郁代  
ピアノ・  
リサイタル  
前奏曲

~永遠への兆し~



9/17(土) 14:00~(開場 13:30)

場所: 小ホール

■プログラム: ラフマニノフ/前奏曲「鐘」ほか  
■料金: 全席指定 一般3,000円、バルコニーベンチシート2,500円(U-25各半額)  
■プレイガイド: サントミュージゼ(Web・窓口)

## 関連企画

アナリーゼ・ワークショップVol.59

8/8(月) 19:00~20:00(開場 18:30)

場所: 小ホール

リサイタルに先駆けて、演奏される楽曲の魅力を仲道さんがお話しします。

■料金: 全席自由500円 ※9/17(土)の公演チケットを提示の方は無料

群馬交響楽団  
上田定期演奏会-2022 秋-



フランス音楽の真髄を堪能  
~オール・フランス・プログラム~

指揮: パスカル・ヴェロ  
ヴァイオリン: 辻彩奈

9/4(日) 15:00~(開場 14:15)

場所: 大ホール

■プログラム: サン=サーンス/ヴァイオリン協奏曲 第3番、ドビュッシー/交響詩《海》ほか  
■料金: 全席指定S席4,500円、A席3,500円(U-25 S席2,000円、A席1,500円)  
■プレイガイド: サントミュージゼ(Web・窓口)ほか



休館: 火曜日(祝日の場合はその翌平日)・年末年始(12月29日~1月3日)

※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定、チケット販売中となります。  
※掲載の公演については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。 ※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージゼ窓口・サントミュージゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時年齢確認)。 ※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方は、ご来場をお控えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

# Art 美術

コレクション展II  
深掘り!? 美楽



中村直人《婦人像》部分 1954年 上田市立美術館蔵

7/15(金)~12/4(日)

場所: 常設展示室

当館コレクションから選りすぐった作品を、制作背景や技法などさまざまな角度から詳しく深掘りしてご紹介。新たな美術作品鑑賞の楽しさ、奥深さをお伝えします。

■料金: 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

U-30対象

ビジュツのシゴト講座  
「展覧会のつくり方」



8/26(金) 17:30~19:30

場所: 子どもアトリエ、常設展示室

将来の職業について考えている学生や若者の皆さんに、美術に関わる職業について紹介します。美術の幅広さを「お仕事」という角度から覗いてみましょう。

■講師: 当館学芸員、加藤寛人氏(エプソンアヴァシス(株)エンジニア)  
■対象: 高校生以上30代程度まで  
■定員: 先着20名  
■料金: 500円(観覧料含む)  
■申込: 8/1(月)~24(水) 17:00に、ホームページ申込フォームから。



# 親子で 家族で 夏休み健康イベント in アリオ上田&サントミュージゼ



夏休みからだの健康に関心を持ち、各コーナーをまわってシールラリーに挑戦しましょう。

詳細は市ホームページをご覧ください。

7月29日(金) 開催

☎健康推進課 ☎28-7124



市ホームページ

## 食育啓発コーナー

~食べるチカラは生きるチカラ

自分のからだと食事のつながりを知ろう!~

子どもの頃から適正な体重でいることが、将来的な糖尿病などの生活習慣病予防につながります。自分の体格を知り、日々の食事を振り返ってみましょう。

アリオ上田1階 太陽のコート 10:00~16:00

### 各ブース

- 適正体重はどうして大切なの?
- 1日に必要な食事量の実物展示
- 野菜を食べよう
- 地元農産物を知ろう
- 残さず食べよう



(昨年の様子)

## ★レシピの一例紹介★

豆腐バーサンド&  
大豆ナゲットサンド



ロールパンに具材とカット野菜を挟むだけの簡単レシピ!忙しい朝にもおすすめです。

※当日は「セブンプレミアムの商品」「地元農産物」を使用した、野菜がとれる簡単レシピや、子どもと一緒に作れるレシピを紹介します。

親子で、家族で  
ぜひお越しください。



## 運動実践コーナー

~心も体もリフレッシュ、一緒にからだを動かそう~

楽しく!かんたん体力チェック

サントミュージゼ 多目的ルーム  
11:00~15:00

自分の体力や筋力を知ることから始めましょう。親子で楽しみながらゲーム感覚で取り組めるものもあります。

- 血管年齢測定
- 体組成測定
- 握力・脚の筋力測定
- 親子でチャレンジ!  
バランス棒など



## モールウォーキング

4回開催します。

アリオ上田2階  
11:00~、12:00~  
13:30~、14:30~

アリオ上田内を歩きながら、毎日の生活に活かせるウォーキングのポイントを学びます。



## その他のコーナー

アリオ上田1階 太陽のコート 10:00~16:00

### 健(検)診啓発コーナー

上田市の死亡原因の上位を占める「がん」「生活習慣病」。若いうちから定期的に健(検)診を受けることが、がんの早期発見、生活習慣病の発症・重症化予防につながります。

### まちかど健康相談室

普段なかなか聞くことができない心身の困りごとを保健師や管理栄養士に相談してみませんか。

### 新型コロナウイルス感染防止対策啓発コーナー

### ポリオ撲滅キャンペーン

市とセブン&アイ・グループ3社は地域活性化包括連携協定を締結しています。