



アクテノン通信

10月号

女神たちが集う、
緑のオアシス

私と演劇練習館

緑に囲まれ、公園の噴水や子供たちの声が行きかう名古屋市演劇練習館（アクテノン）。アクテノンの生き生きとした雰囲気が私はとても好きです。館内には鏡や音響施設の整った練習室があり、レッスンだけでなく自主練に欠かせない特別な場所となっています。

ベリーダンスは世界最古の踊りと言われ、古代の女神信仰や母なる大地への祈りに由来するそうです。きっかけは、スポーツクラブで見たパフォーマンスでした。女性の魅力を最大限に表現している姿に、衝撃と癒しを感じたのです。

始めて三年、元々人前に出るのが苦手なタイプでした。自分の踊る姿に落ち込みながらも練習を重ね、ステージに立つ回数を重ねるうちに変化が訪れました。全身で踊りを披露した際に、お客様から「感動した」と声を掛けていただき、苦手だった写真撮影も今では撮影依頼をいただけるほど、躊躇なく自分を表現できるようになりました。

まだまだ未熟者ではありますが、最近は、デイサービスで踊る機会もあり、涙を流して喜んでいただくなど大きなやりがいを感じています。

ベリーダンスはただ踊るだけでなく、自分の心と体に向き合い、内側にある本来の美しさを引き出してくれる不思議な力があります。年齢や経験を問わず、どんな女性でも美しく輝ける素晴らしい踊りです。誰かに喜びを届け、自分自身も輝けるこの時間を、これからも仲間と一緒に大切にしていきたいと思います。



第5回 中日飲食文化祭 2026年4月 久屋大通公園にて

※ 一列目中央…スクール代表のDossa氏
二列目右から3番目…小松さん



2025年9月 岐阜ライブハウスにて

出演情報はここからご覧ください

小松さん
InstagramDossa氏
Instagram

NEWS

「アクテノン参観日」開催のお知らせ

11月23日

月祝

会場 演劇練習館 全館

事前申込制(先着順)

毎年恒例のワークショップ祭「アクテノン参観日」が今年も開催決定！様々なジャンルの体験をご用意しました。さらに、昨年大好評の講座も再登場。参加をご希望の方は、お早目のお申込み必須です。ご予約を空けてお待ちください。詳しい内容は近日中にHPにて公開いたします。

講座一覧

エアロビクス	初心者向け。音に合わせて気持ち良く体を動かそう。
話芸の仕草	扇子と手ぬぐいで、いろいろな表現をしてみよう。
オカリナ	気になっていた楽器にデビューしよう。
ヨガ	リラックス&セルフケアを体験しよう。
陶芸	手びねりで来年の干支の置物を作ろう。

名古屋市文化振興事業団【演劇練習館【アクテノン】】

名古屋市中村区稲葉地町 1-47 TEL 052-413-6631

【地下鉄東山線】 FAX 052-413-6632

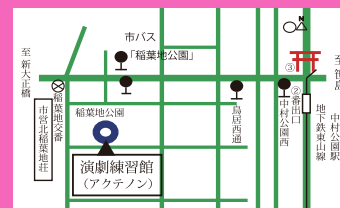
「中村公園」下車2番出口を西へ徒歩10分、

「稲葉地公園北」交差点を南へ徒歩2分

X



HP



演劇情報 10月 ver.2					★印は能
公演名	開催日	開演	問い合わせ先	会場	
眠レ、巴里	9(金)	19:00	劇団ノヴィス	G/PIT	
	10(土)	15:00 19:00			
	11(日)	13:00 17:00			
★ 狂言三の会 五世 野村小三郎襲名披露 十四世 野村又三郎斯道五十周年記念 祝祭☆ナゴヤ能狂言Festa! 演目の詳細はHP	11(日)	13:00	狂言三の会事務局	名古屋能楽堂	
人形浄瑠璃 文楽 各回の詳細はHP	15(木)	13:30 18:30	 名古屋市文化振興事業団 (公財)文楽協会	アマノ芸術創造センター名古屋	
痛くない歯の治療 各回の詳細はSNS	15(木)16(金)	19:30	喜劇のヒロイン	七ツ寺共同スタジオ	
	17(土)	13:00 18:00			
	18(日)	11:30 16:30			
おいしいれのぬいぐるみたち 出演の詳細はSNS	16(金)	19:30	遊寂create	円頓寺Les Piliers	
	17(土)	11:00 15:00 19:00			
	18(日)	11:00 15:00			
★ お豆腐の和らい2026名古屋公演 七番立狂言会	17(土)	13:30	クラブSOJA事務局	北文化小劇場	
個人ユニット祭り ゲキパレ！ 出演団体、演目の詳細はSNS	17(土)	15:00 19:00	ゲキパレ公式X	ナンジャール	
	18(日)	11:00 15:00			
★ 十月定例公演 井筒 / 今参	18(日)	14:00	 名古屋能楽堂	名古屋能楽堂	
お頼み 出演の詳細はSNS	22(木)23(金)	19:30	オイスターズ	ささしまスタジオ	
	24(土)	14:00 18:00			
	25(日)	11:00 15:00			
第1章 戦国の見た夢 雷鼓 各回・出演の詳細はHP	22(木)	15:00 19:00	株式会社KHP	北文化小劇場	
	23(金)24(土)	12:00 18:00			
	25(日)	11:00 15:00			
カズ祥の勝手に劇王修行 演目・出演の詳細はSNS	22(木)23(金)	19:00	あたまのずかん	G/PIT	
	24(土)	13:00 17:00			
	25(日)	11:00 15:00			
沓掛時次郎 A:あやめ組 B:かきつばた組	23(金)	14:00 A 18:30 B	遠山事務所	愛知県芸術劇場小ホール	
	24(土)	12:00 B 16:00 A			
	25(日)	12:00 A 16:00 B			
わたしたちは万博	30(金)	14:00 19:30	劇団蒼天の猫標識	G/PIT	
	31(土)	14:00 19:00			
ひらき座版 レ・ミゼラブル1937 沈黙 深刻 狂想曲	31(土)	18:30	人業劇団ひらき座	千種文化小劇場	

演劇情報 11月 ver.2					★印は能
わたしたちは万博	1(日)	11:00 15:00	劇団蒼天の猫標識	G/PIT	
ひらき座版 レ・ミゼラブル1937 沈黙 深刻 狂想曲	1(日)	11:00 15:00	人業劇団ひらき座	千種文化小劇場	
	3(火祝)	11:00			
★ 名古屋金春会 富士山 / 伊文字 / 景清	1(日)	13:30	名古屋金春会	名古屋能楽堂	
★ やっとかめ文化祭 大江山 / 鬼継子	3(火祝)	14:00	やっとかめ文化祭 実行委員会事務局	名古屋能楽堂	
名古屋八景 猫又の戯	6(金)	14:00 19:00	劇団アルクシアター	愛知県芸術劇場小ホール	
	7(土)	12:00 17:00			
	8(日)	11:00 16:00			
黒蜥蜴 ミュゼ&ロマンセロ	6(金)	18:00	スイートペイン	クロッキーF美術館 2F・3F	
	7(土)	13:30 18:00			
	8(日)	11:00 16:00			

公演の詳細、公演時間等の確認につきましては、各問い合わせ先にご確認ください。
公演情報を掲載希望の方は、演劇練習館までご連絡ください。（掲載締切は前月10日まで、但し次月の1日～7日開催については前々月10日まで）