

読書体験

身体と声で新感覚の



『おーい』

呼びかけよう！

絵本シットビクスで

2026

6/27(土)

◆13:30~15:30

(受付 13:00~)

◆南相馬市立中央図書館

2階 大会議室

参加
無料!



『おーい』(ほるぷ出版)

JBBY日本国際児童図書評議会

「2026おすすめ!日本と世界の
子どもの本」(日本編)選定図書

講座内容

子どもたちは絵本『おーい』を読むだけでなくイスを使って
身体を動かしたり、声をだして物語を体験します。年齢を問
わず子どもも大人も一緒に体験できるワークショップです。

13:30~14:30 ワークショップ


14:30~14:45 休憩

14:45~15:30 白井ヨシ×蟹江杏 トークショー

15:30~16:15 蟹江杏サイン会

シットビクス®とは…

座る【sit】動く【aerobics】を掛け合わせたイスを使用したオ
リジナルトレーニングメソッド。座るだけでなく、持ったり、持
ち上げたり、安全面を配慮しながら、イスを【運動器具】として
使用する。833種類以上のオリジナルメソッドがある。

対象	3歳~大人の方
定員	12組 (親子2人1組での申込・先着順) ※大人のみ参加・見学は別途ご相談ください
申込	6月10日(水)から受付開始 お電話または申込書に記入の上、 図書館に提出してください。  QRコードからの 申込もできます。
持ちもの	◆飲み物 ◆動きやすい服装でお越しください。

〈申込・問合せ〉南相馬市立中央図書館 TEL0244-23-7789

R8年度 絵本シットビクスで呼びかけよう!『おーい』 申込書 No. 受付日

ふりがな 氏名 (親子2人1組) ※大人のみ参加・見学は別途ご相談ください	電話番号
以下に丸をつけてください。 両方参加 ワークショップのみ参加 ・ トークショーのみ参加	「広報みなみそうま」やホームページ等に写真の掲載を許可 します。 はい ・ いいえ



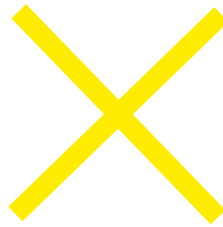
白井ヨシ氏

ワークショップ講師

「イスで世界を快活にする！」をモットーに、イスのオリジナルトレーニング「シットビクス」を 2015 年に立ち上げる。

企業をはじめ東京農業大学、神奈川大学、岡山市民文化大学、福島県大熊町、奈良市役所、国際映画祭、企業、クルーズ船などで講座を担当し、2880 名以上の生徒を受け持つ。2025 年にシンガポールで開催されたアジアウェルネスフェス ELDEX に登壇。現在は移動型ジムとして、イスを持って全国、海外で身体の快活を伝えている。『世田谷 SHIRO GYM』美容解剖学に基づいたマンツーマンストレッチも好評である。

Website ◆ <https://www.shiro-gym.com/sitbics>



蟹江杏氏

絵本『おーい』作者

画家、「NPO 法人 3.11 こども文庫」理事長。

日本ペンクラブ会員、子どもの本委員会。ロンドンで版画を学ぶ。美術館、全国の百貨店や画廊で個展を開催。小説や絵本、エッセイなど著書多数。

雑誌「pen」クリエイターアワード 2021「日本と世界を変えていく、2021年最も輝いた7組」で審査員特別賞を受賞。2023年、絵本「ハナはへびがすき」(福音館書店)が「第14回ようちえん絵本大賞」を受賞、2024年刊行の『あの空の色がほしい』(河出書房新社)が、全国学校図書館協議会選定図書に選ばれ、多数の有名校の2025年度中学入試で、最も出題された本(「国語」物語文)となる。同年第74回小学館児童出版文化賞を受賞。

Website ◆ <https://atelieranz.jp>

