



60代も 70代も 80代も 男性も 女性も “今を楽しむ” 仲間ができる!

参加者募集

# ココロとカラダの

## 健康ひろば

たくさん笑って  
心も体も健康に!

演劇やダンスの要素が盛り込まれ  
ゲーム感覚で楽しめる!



それぞれのペースで無理なく  
自然に体を動かせる範囲で  
リラックスそしてリフレッシュ

ココロとカラダがほぐれると  
まるで昔からの友だちみたい



**日時**

4月21日～7月14日 毎週水曜日 ※5/5、5/26、6/16 休講  
14:00～15:15 【全10回】

**会場**

可児市文化創造センター・2階 レセプションホール  
(可児市下恵土 3433-139)

**対象**

60代以上の方 ならどなたでも (定員20人)

**申込締切**

4月7日(水)【必着】

**講師**

あらいひでお たいそうか  
新井英夫 (体奏家)、劇・遊び・表現活動 テン・シーズ  
Ten seeds

**参加費**

1回300円

活動風景  
はこちら



裏面の申込み用紙に必要事項をご記入のうえ、窓口または郵送・FAX・メールにてお申込みください。

※応募者多数の場合は選考とさせていただきます。

【申込み・お問合せ】 可児市文化創造センター ala 〒509-0203 岐阜県可児市下恵土 3433-139  
TEL: 0574-60-3311 FAX: 0574-60-3312 URL: <https://www.kpac.or.jp> E-mail: [info@kpac.or.jp](mailto:info@kpac.or.jp)

### 新型コロナウイルス 感染症防止対策 ご協力をお願い

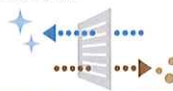
- ・ご参加の皆様は、マスクの着用をお願いします。
- ・受付時に検温を行います。発熱があった場合、入場をお断りする場合がございます。
- ・厚生労働省による接触確認アプリ(COCOA)のご利用をお願いします。
- ・ご来場にあたり、アール感染症対策WEBページをご覧ください。

アール感染症対策 WEBページ  
<https://www.kpac.or.jp/ala/covid19/>



### 十分な換気

アールの換気設備は、約25分間に1回空気を入れ替わっており、厚生労働省の換気基準を満たした性能を有しています。



### 定期的なPCR検査

講師・スタッフは事前にPCR検査を受診しています。スタッフは毎朝の検温など、体調管理を心がけ、マスクを着用してお出迎えします。



# ココロとカラダの健康ひろば

2021年度

前期日程

## 参加申込書

(ふりがな)		性別	年齢
お名前		男・女	才
ご住所	〒		
電話番号		同居家族 の人数 <small>&lt;ご自身を含めて&gt;</small>	人
email			
備考欄	※家庭状況や心身に関して、事前に講師に伝えたいことがございましたら、ご記入ください。		

※当財団が主催する講座のご案内を今後させて頂く場合がございます。ご不要な方はこちらに印を付けてください。



### 講師紹介

劇・遊び・表現活動

Ten seeds (テン・シーズ)



人とのやり取りや、関わりのコミュニケーションワークショップを行い、市民ひとりひとりを生かすための場所づくりを行っていて、活動は金沢、富山、岐阜、山口へ広がっている。演劇をベースとして乳幼児から高齢者、障がいのある方と、共に創るプログラムを各地で展開している。演劇の可能性を信じ、町や人が元気になるための舞台づくりも行っている。

代表の黒田百合は、可児市文化創造センター ala で市民ミュージカル「君といた夏」の演出を務めている。

石川県立七尾東雲高校演劇科非常勤講師。日本演出者協会会員。

たいそうか  
体奏家/ダンスアーティスト

新井英夫 (あらいひでお)



1966年埼玉県生まれ。

1987年総合的身体表現グループ「電気曲馬団」を主宰。まち・人・風景と交わるパフォーマンスをこの頃から継続中。野口体操を学び、「力を抜く、お手本は自然界」という自然哲学に深い影響を受ける。1996年にDANCE-LABO KARADAKARAを創立、主宰。体奏家・ダンスアーティストとして、国内外で活動中。国際共同創作も多数。公演活動の両輪として、障がいのある方、乳幼児から高齢者まで幅広い方を対象に「からだだからダンスを発見する」ワークショップを展開中。

国立音楽大学・立教大学非常勤講師。