

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2022年度
【後期日程】
参加者
募集

演劇やダンスの要素が散りばめられたコミュニケーション・ゲームを通して、
ココロとカラダをほぐしていきます。必要なのは、その時を楽しむ気持ちだけ！
各々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♪
参加者みんなでたくさん笑って、心も体も健康になりましょう！



活動後には
皆でお茶飲み
おしゃべり

60代も70代も
80代も今を楽しむ
仲間ができる★

日時 10/5～12/14 毎週水曜日 14:00～15:15 【全10回】

※11/23(水)は祝日のため休講

対象 60代以上の方ならどなたでも

定員 20人程度

参加費 1回300円 **申込締切** 9/12(月)必着

会場 可児市文化創造センター ala・2階レセプションホール 他

講師 たいそうか あらいひでお
体奏家 **新井英夫**、 劇・あそび・表現活動 **Ten seeds**

お試しで一度参加してみたい方は、
申込締切日に関わらず随時受付します
ので、お問い合わせください。

裏面「参加申込書」に必要事項をご記入の上、郵送・窓口へ直接持参か、メールにて
お申し込みください。または、右のフォームからお申し込みいただけます。



【申込み・お問合せ】 可児市文化創造センター ala 〒509-0203 可児市下恵土 3433-139
TEL: 0574-60-3311 e-mail: info@kpac.or.jp

○ 館内で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。○ ご来場にあたりアールアール感染症対策 web ページをご覧ください。

主催：(公財) 可児市文化芸術振興財団

文化庁文化芸術振興費補助金
(劇場・音楽堂等機能強化推進事業)
独立行政法人日本芸術文化振興会

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの健康ひろば



QRコード読み取りからでも申込可能！

参加申込書

2022年度
【後期日程】

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>※ご自身を含めて</small>	人
e-mail			
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ありましたら、ご記入ください。		



講師紹介

劇・遊び・表現活動
Ten seeds (テン・シーズ)



まえちゃん リりあん よっちゃん

人と人が関わることで生まれるコミュニケーションワークショップを展開し、市民ひとりひとりを活かすための場所づくりをしている。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、金沢・富山・山口など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や、指導者養成講座も行っている。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)



アシスタント



いたちゃん

ぼんちゃん

体奏家・ダンスアーティスト。DANCE-LABO KARADAKARA 主宰。1966年埼玉県生まれ。自然をお手本に余計な力を抜く「野口体操」を創始者野口三千三氏より学び深い影響を受ける。投げ銭方式の駅前ひろば野外劇など、つながりをマチに創出するユニークな劇団活動主宰を経て、のち独学でダンスへ。国内外での舞台活動との両輪として、障がいの有無を越えて乳幼児から高齢者まで幅広い方を対象にした身体表現&コミュニケーションのワークショップ「ほぐす・つながる・つくる」を各地で展開中。国立音楽大学・青山学院大学ほか非常勤講師。