

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2023年度
【後期日程】
参加者
募集

60代も 70代も
80代も今を楽しむ
仲間ができる★

活動後には
皆でお茶飲
み時間も

思わずココロとカラダが動きだすコミュニケーション・ゲームを通して
みんなでたくさん笑おう！ 必要なのは、その時を楽しむ気持ちだけ。
自分を解放して生き生きパワーをつけよう！

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♪

日時 10/4～12/13 毎週水曜日 14:00～15:15 【全10回】
※11/22は休講

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** 9/15(金)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 劇・あそび・表現活動 テン・シーズ
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、右のフォームからも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: er-shibu@kpac.or.jp

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの健康ひろば

参加申込書

2023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・あそび・表田活動

Ten seeds

人と人が関わることで生まれるコミュニケーションをテーマに、ワークショップを展開し、すべての人の個性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、地域や関わる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 黒田百合

脚本、演出家。劇団夢宇人主宰。市民ミュージカル「君といた夏」総合演出。日本演出家協会会員。

