

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2024年度
【前期日程】

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 5/8～7/10 毎週水曜日 14:00～15:15 【全10回】

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** 4/20(土)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

講師 テンシーズ
Ten seeds (劇・あそび・表現活動)
あおみどり (歌・音楽・表現活動等)
康本雅子 (ダンサー・振付家)

お試して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。お問合せ下さい。



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

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・音楽堂等機能強化総合支援事業)
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

参加申込書

2024年度
【前期日程】

ふりがな		性別	年齢
お名前		男・女	才
ご住所	〒		
電話番号			
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



テンシーズ
Ten seeds (劇・あそび・表現活動)

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も行っている。代表 黒田百合。



あおみどり (歌・音楽・表現活動等)

オト・こえ・カラダ・いのち。「自然」を軸に保育、詩、音楽、ダンス表現などの分野で、東京・神奈川を拠点にそれぞれ活動する3人がalaワークショップのためにグループを結成。



やすもとまさこ
康本雅子 (ダンサー・振付家)

ダンサーとして国内外での上演のほか演劇、音楽、映像、ファッション界等、多岐のジャンルで活躍。2023年度ala大型市民参加事業「オーケストラで踊ろう!裁&判」振付・演出を担当。

