

お知らせ:8月12日と8月19日のワークショップは
午後17時からとなります。
お間違いのないようにお越し下さい。

カドベヤで過ごす火曜日 (7月~9月)



7月1日
黒沢美香
(振付家/ダンサー)
「健康と夜」
いよいよ日暮れて
夜に向かう入り口
動く喜び、食欲の喜び、
あなたのお名前を
新たに知る喜びと、
正しく清い夜になる仕掛け。

7月8日
三枝まり
(道草大好き、ボディセラピスト)
「むすんでひらいて」
自分の体について気付き
思いに耳を傾けてみる。
子供の時の遊び歌を
ウォーミングアップに
かけがえのない私と
会いましょう。

7月15日
NPO 光輝
「光輝エクササイズ」
光輝療法は心身のリラックス
効果、自然治癒力、疲労
回復を促すバランス療法。
薬草スティックを持ち
動いて身体を軽くしよう
[http://kohki-japan.org/
tabid/97/Default.aspx](http://kohki-japan.org/tabid/97/Default.aspx)

7月22日
稲田奈緒美
(踊るダンス評論家)
「だべってダンス」
足湯で体をほぐし
足指体操から始めます。
おしゃべりしながら
動いていると不思議。
いつの間にか
ダンスが生まれます。

7月29日
手塚千鶴子
(慶應義塾大学名誉教授/
心のトレーナー)
「コラージュに気持ちを託す」
写真や文字の切り抜きを
使ってコラージュを作ります。
思ってもみない自分の夢、
他人の夢が真っ白い紙の上に
出来る

8月5日
大藪勝彦
(お助け演芸団団長)
「カドベヤで納涼」
張り切ってスタートしたこの夏
そろそろ
お疲れじゃないですか。
冷麦とスイカで
元気になあれ。
歌声とゲームも。

8月12日
17時~18時親子WS
小林菜摘子
(サラリーマン絵描き)
「自分人形を作る」
布で自分の分身を作ります。
ちょっと元気がほしい時、
そばにいてくれる身近な
人にも言えないようなことも
話せる人形です。

ストレッチ と 夕飯 19:00~21:00 まで

8月19日
17時~18時親子WS
本間光枝・松浦正子
(鶴渡川原人形伝承の会)
「土人形の夕べ」
岩絵の具で皆さんの
お人形を作ります。東北の昔
からの手仕事のぬくもりを昔の
人々の思いと共に楽しんで
みてください。

8月26日
木崎治恵
(お助け演芸団)
「季節の折り紙」
一枚の折り紙から
季節の切り紙を
作ってみませんか?
手先を使うと
頭も動き出しますよ。

9月2日
のん
(心のお話/詩人)
「心のお話」
オリジナルカレンダーを作ろう♪
楽しみな日を心のリュックに
詰めこんで夢の旅にでかよう♪
目指すは〇月〇日〇曜日!
お話ししながら皆の楽しみ
シェアして過ごそう♪

9月9日
渡辺恵子
(基礎英語トレーナー)
「素読・音読・遊んどく?②」
声に出して読みたい日本語。
言葉の響きを
全身で受け止めて
内側から湧き出る「何か」を
発見してみませんか?

9月16日
花咲社季女・花崎三千花
(地唄舞手)
「カドベヤ音頭の日」
和の身体作法で
ウォーミングアップしたあとは
「カドベヤ音頭」を皆で
楽しみましょう。

9月23日
山口修
(アトリエ〇△□主催)
「私は誰?」
~見えない私を描く!~
~見えないあなたを描く!~
私とあなたが描くことで
分かりあえれば
楽しいですね

9月30日
アーティストU
「むすぶ、つながる、
からだの冒険」
からだの感覚に
あらためて目を向け
耳を澄ます。
じぶんが自分と出会う、
人と出会う。さあ、はじまり♪

薬草スティック代
220円を別途
お持ち下さい

材料費100円
別途お持ち下さい

リラックスできて動きやすい服装でご参加ください。狭いけれど着替える場所も
ありますので、お仕事帰りにも大丈夫です。

【交通】根岸線/京浜東北線 石川町駅元町口より徒歩7分。
みなとみらい線 元町・中華街元町口より徒歩20分。
JR石川町駅(南口)を出て左。高速道路の高架を右手に見ながら川沿いにまっすぐ。
コイズミ花店さんの見える2つ目の信号を渡って立飲みモツ屋さんの隣の
駐車場を挟んで次の角。内田クリニックさんの手前の角。南区の標識の左です。

