



居場所「カドベヤで過ごす火曜日」2018年 4月～5月の体と頭のストレッチスケジュール

居場所があくのは毎週火曜日 17時半。ストレッチは毎週火曜日の19時から開催します。

その後は皆でおいしいおいしい「夕めし」を食べます。メニューは来てからの楽しみ！参加費は「ストレッチと夕めし」でワンコイン 500 円！子供も大人も一人でも何人でも大歓迎！予約は不要です。遊びに来てください。スケジュールは予告なく変更することがあります。「カドベヤのブログ」をチェックしてください。

4月3日 シリュウ(片腕の手品師です):ファシリテーター 「カドベヤ ビズリオ・UN バトル」
読書は秋なんて、だれが決めた！！カドベヤに集まる様々な視点(人)がそれぞれの目で選ぶ面白い本を持ち寄って語ろう「戦わないビズリオ・UN-バトル」開催！本の数制限は特になし。

4月10日 金澤礼子(「楽庵」庵主) 「太極拳で温まろう！」
ゆったりゆっくり下半身の筋肉を動かしてポカポカになりましょう。初めての方でもすぐにできる太極拳のコツを初公開します。暖かくなってきたとはいえ、まだまだ寒い時もある 4 月。身も心もポカポカになって春を迎えましょう。

4月17日 松元こーた(カドベヤの異星人) 「春だから～♪ パステルで描いてみよう」
パステルで、桜の花を咲かせましょう。カドベヤでお花見です。♪

4月24日 花崎三千花(地唄舞花崎流舞方) 「和を嗜む」
地唄舞で「高砂」と会いましょう。和の所作でストレッチ、和の所作で自分を表現！🌸

5月1日 手塚千鶴子(異文化コミュニケーター) 「コラージュを作ろう」
好きな写真や言葉や絵を切り抜いて、コラージュを作ってみよう。何気なく並べた絵や言葉から全く新しい物語が生まれます。今回のテーマは「夢」！

5月8日 三枝まり(道草セラピスト)
手を使って身体の響きを聞いて、調べてあげよう。手あてするひと、される人も気持ちよく、軽くなきましょう。

5月15日 瀬野美佐(仏教徒・作家) 「はじめの仏教」
身近にあいながら知らないことも多い仏教。そもそものお釈迦さまのお話から、ごく初期の仏教説話について語り合いたいと思います。

5月22日 横山千晶(カドベヤの長女) 「お題を出すから描いてみて！」
何も見ないで「いるか」を描ける？そんなお遊びしてみよう。思い込みもまた楽しいもの。

5月29日 花崎杜季女(地唄舞花崎流舞手) 「カドベヤのお座敷芸」
カドベヤオリジナルのお座敷芸を作りましょう。みんなで一緒に楽しもう！

