



居場所「カドベヤで過ごす火曜日」2018年 4月～6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り語り合う「戦わないビズリオ・Un-バトル」開催！本の敬制限は特になし。
- 4月10日** 金澤礼子(「楽庵」庵主) 「太極拳ワークショップ 2」
まったく初めての方も、見よう見まねで OK！柔らかいけど力強い武術の動きで体の中から元気になろう。
【予習して下さる方はこちら】 <https://ameblo.jp/kadobeya2010/entry-12359145202.html>
- 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) 「ほぐまり手あて塾」
手を使って身体の響きを聞いて、調べてあげよう。手あてするひとと、される人も気持ちよく軽くなります。
- 5月15日** 瀬野美佐(仏教徒・作家) 「はじめの仏教」
身近にあり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) 「輪(和)になって踊ろう」
輪になってみんなで舞いましょう。心も身体もほぐれて、程よくお腹がすいて、さあ夕ご飯ですよ！
- 6月5日** 大崎晃伸(ダンサー) 「ほくもあなたもコレオグラファー(振り付け家)」
相手に振りつけて、振りつけられた方は言われたことを動いてみます。「振り付け」とは動きの順番のこと。こんな風に動いてほしい、こんな動きを見たい、ということを手伝って伝えよう。
- 6月12日** 稲田奈緒美(踊るダンス評論家) 「だべってダンス」
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、あら不思議。いつの間にかダンスが生まれます。
- 6月19日** 木橋朱実(ダンサー) 「からだを聴く」
ふだん知らないうちに力を入れているからだを伸ばして、ゆるめて、動いてみます。
- 6月26日** わたなべけいこ(カドベヤの次女) 「素読・音読・遊んどく? 11」
やさしい雨と詩とリズム。陽を感じて、雨を感じて、季節の鼓動を感じて。読んで、唱えて、戯れて。

