



## 居場所「カドベヤで過ごす火曜日」2018年10～12月のストレッチ

**開場は18時。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「タめし」。こちらのメニューは来てからの楽しみ！気軽に声を掛け合っていてください。参加費は「ストレッチとタめし」で700円！

### 10月23日 三枝まり（道草セラピスト）「ほぐまい手当塾」

手を使って身体の響きを聞いて、調えてあげよう。手当てするひと、されるひと、気持ちよく軽くなきましょう。

### 10月30日 ごめんなさい。カドベヤの秋休みで臨時休業です。

### 11月6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。そもそものお釈迦様のお話から、ごく初期の仏教説話について語り合いたいと思います。

### 11月13日 淵脇慶伍（走る慶應生）と中村祐介（舞う慶應生）「即席詩人になろう！」

秋です。秋といえば皆が詩人になる季節。今宵はお題から簡単な5行詩を作ってみよう。

たとえば・・・お題は「カドベヤ」！

カドベヤは／石川町の駅を出て／とことこ歩いて／約7分／そこがみんなのパラダイス

### 11月20日 わたなべけいこ（カドベヤの次女・「おいしい！」担当）「素読・音読・遊んどく？ 12」

あなたと秋と詩とリズム。色を感じて、鼓動を感じて、読んで、唱えて、戯れて。

### 11月27日 金澤礼子（「楽庵」庵主）「太極拳ワークショップ」

そろそろ寒くなって体がかたまる時期。太極拳なんて全く初めての方も見よう見まねでOK。やわらかいけど、力強い武術の動きで体の中から元気になろう！

### 12月4日 木橋朱実（ダンサー）「からだを聴く」

普段知らないうちに力を入れているからだをのぼして、ゆるめて、動いてみます。

### 12月11日 手塚千鶴子（異文化コミュニケーター）「コラージュのタペ」

今年のいろいろあったこと。あんなこと、こんなこと。紙にはいこんで思い出作り。どんな物語ができるでしょう。

### 12月18日 海東宏二（カドベヤの絵手紙マスター）「絵手紙を描こう！」

あっという間に来週はクリスマス！今年はちょっと頑張ってお絵手紙のメッセージを送りましょう。材料は用意するからご心配なく！

### 12月25日 まじあと&こーた（カドベヤの異星人二人組）「クリスマス・ワークショップ」

みんなでパーティー気分を盛り上げるアート・ワークショップです。ケーキの前に景気をつけよう！

