

2010年6月、ここ石川町5丁目のすみっこに生まれました、カドベヤです。地域のみなさまに見守られ、おかげさまで6年目を迎えております。

# カドベヤで過ごす火曜日

足湯カフェは無料！午後5時半から♪

午後7時からのストレッチと夕飯は  
500円のワンコイン！

私カドベヤは、これからも変わらず毎週火曜日の夕方5時半から夜の9時まで、泣くもよし、笑うもよし、わいわいガヤガヤ、時に静かに...。

地域のみなさまと一緒に、泣いて笑ってまいりたいと思います。

お仕事帰りのかたも、買い物帰りのかたも、お散歩中ののかたも、なんとななく気兼ねなくお立ち寄りください。

私カドベヤが、みなさんのお越しを心よりお待ちしております！

会場：カドベヤ（横浜市中区石川町5-209-3）

時間：足湯カフェは17:30～19:00、ストレッチと夕飯は19:00～21:00

参加費：無料（ストレッチと夕飯はワンコイン500円）

対象：地域の方々、他どなたでも！

申し込み方法：予約不要。飛び入り歓迎♪ 直接お越しください。

「カドベヤのホームページ」<http://www.kadobeya2010.net>

主催：居場所「カドベヤで過ごす火曜日」運営委員会

後援：慶應義塾大学教養研究センター

協力：コトラボ合同会社/認定NPO法人「さなぎ達」/一般社団法人「地唄舞普及協会」/黒沢美香&ダンサー/ The Dance Times

助成：横浜市地域文化サポート事業「ヨコハマアートサイト 2015」

お問い合わせ：居場所「カドベヤで過ごす火曜日」運営委員会代表 慶應義塾大学 横山千晶 chacky@keio.jp までメールにて、あるいは 090-4722-8001 までお問い合わせください。

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

# カドベヤで過ごす火曜日 2015 10月 - 12月

10月6日

シリュウ (ワンハンドマジシャン、日本では珍しい片腕の手品師です)  
「手品、まずはここから」  
カード (トランプ) を使った簡単な手品を皆で覚えてマスターしてみましょう！誰にでもできるといふ名ばかりの講座とは違います！必ず誰でもできる！そんな手品を習ってみるのはいかがでしょうか？

11月3日

金森清姫 (カナモリキヨミ) (豪州エコツアー通訳)  
『アボリジニと暮らした日々』  
豪州先住民族と共に暮らし、彼らの言語を覚え、エコツアー通訳として体感した本当のアボリジニ文化をお伝えします。

## 午後7時 から

12月1日

金澤礼子 (樂庵庵主)

『みんなで太極拳2 練功18法をやってみよう』  
中国整形外科の現場で生まれた中国版ラジオ体操で首、肩、腰の疲れを吹き飛ばしましょう！【上海市無形文化遺産登録】

12月29日

カド鍋の日

『行く年来る年2015』

いろいろなことのあったこの1年。そろそろお疲れじゃないですか。鍋をつついで元気になあれ。

10月13日

稻田奈緒美 (踊るダンス 評論家)

「だべってダンス」

足湯に浸かって体と気持ちをほぐし、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、あら不思議。いつの間にかダンスが生まれます。

10月20日

横山千晶 (カドベヤの長女)

「心の詩をうたおう」

カドベヤに来てくれたたくさんの人たち、忘れられない人たちが残してくれた言葉が詩になって歌になって届けられます。今宵はそんな歌と一緒に歌いましょう。

10月27日

渡辺恵子 (カドベヤ次女・21分の1食担当)

『素読・音読・遊んどく？6』

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10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、身体の響きを聴いて、調べよう。手あてる人も、受ける人も、軽くなりましょう。

11月17日

渡辺恵子 (カドベヤ次女・21分の1食担当)

『いろいろカドキッシュの日』

みんな大好きカドベヤキッシュ。今回は定番キッシュに加えて新しい味をみんなで作ってみましょう！

11月24日

花崎三千花 (地唄舞花崎流舞方)

『地唄舞ではんなり、其の一』

江戸時代、御殿の中から生まれ、市井で育まれた地唄舞。地唄とは、その土地の唄という意味です。舞の所作で身体をはんなりと遊ばせてみましょう。

## 9時

12月8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口。動く喜び、食欲の喜び、あなたの名前を新たに緩め、ほぐし、和むこと。伸ばし、根知る喜びと、正しく清い夜になる仕掛け。気良く伸ばし、冒頭めさせること。ストレッチと夕飯で心も身体もほかほかに。

12月15日

さとうすなお

(ダンサー／空中パフォーマー見習い)

『だらだらひーひーストレッチ』  
『だらだらひーひーストレッチ』  
緩め、ほぐし、和むこと。伸ばし、根

12月22日

花崎杜季女 (地唄舞手)

『お正月に舞えるために』

お正月に、新年を祝う舞を、ひとさし舞えるよう、今年は準備してみましょう。  
もういくつ寝るとお正月……。

みなとみらい線 元町・中華街元町口より徒歩20分

根岸線：京浜東北線 石川町駅元町口より徒歩7分

JR石川町駅元町（南口）を出て左。

高速道路の高架を右に見ながら川沿いに真っ直ぐ。

コイズミ花店の見える2つ目の信号を渡って、

立ち飲みモツ屋の次の駐車場を挟んで次の角。

内田内科クリニックの手前。「南区」の標識のすぐ左です。

