



居場所「カドベヤで過ごす火曜日」11～12月のストレッチのラインナップ！

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「夕めし」。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ください。参加費は「ストレッチと夕めし」で7ンコイン500円！

11月14日 横山千晶(カドベヤの長女)

「見て・話して・描いてみよう」

身近なものをじっくり見て、まずは描いてみよう。見えるところから描いてみます。その次は想像力を働かす番。みんなの夢のデザートを描きます。おいしそうなものはカドベヤでも作ってみよう。

11月21日 花崎三千花(地唄舞花崎流舞方)

「和を嗜む」

地唄舞で「高砂」に出会いましょう。まずは和の所作でストレッチ。和の所作で自分を表現！

11月28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。

12月5日 稲田奈緒美(踊るダンス評論家)

「だべってダンス」

足湯に浸かって体を気持ちほぐし、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。

12月12日 稲田奈緒美(踊るダンス評論家)

「だべってダンス 2」

先週に引き続き、おしゃべりしながらダンスを作ろう。今週はカドベヤの歌からオリジナルのダンスをみんなで作ります。

12月19日 三枝まり(道草セラピスト)

「ほぐまり手当塾」

ちょっぴり疲れたこの1年。互いの心と体をゆっくりほぐしてあげましょう。今年1年お疲れ様。

12月26日 横山千晶(カドベヤの長女)

「今年最後のカド鍋」

あっという間に今年も終わり。今年はどうな年だった？来年はどんな夢をかなえる？みんなで話してみよう。

