



居場所「カドベヤで過ごす火曜日」2019年1-2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「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700円500円！

1月8日 徳永彰(書遊人)「カドベヤで書初め！」

毎年恒例のカドベヤの書初め。2019年のあなたの漢字、明るく元気の出る言葉を紙に黒々と書いてみましょう。この1年間あなたを励ましてくれること、まちがいありません。

1月15日 シリュウ(片腕の手品師)「手品の見せ方いろいろ」

手品はただできればいいだけじゃない。どうやって見せるかが勝負のしどころです。今宵のカドベヤでそんなコツを、来た人だけに教えちゃいます。

1月22日 花崎三千花(地唄舞花崎流舞い方)「和を嗜む」

新春を共に舞いで寿(ことほ)ぎましょう。初夢で見た、素敵なおともかなうでしょう。その前に和の所作でストレッチ。

1月29日 横山千晶(カドベヤの長女)「でっかい絵を描こう！」

まだまだ寒いけれど、みんな揃って大きな紙に今年の夢をえいやと描いてみよう。どんな物語が紙の上で展開されるでしょうか。

2月5日 ごめんなさい！お休みです。

2月12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。

2月19日 金澤礼子(「楽庵」庵主)「太極拳であたまろう」

まだまだ寒くて体に思いっきり力が入っているあなた。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！

2月26日 海東宏二(カドベヤの絵手紙マスター)「絵手紙を描こう！」

春はもうすぐ。一足早く、春のお便りを書いて出して、あの人を、この人に笑顔のおすそ分け。材料は用意するからご心配なく！

