



## 居場所「カドベヤで過ごす火曜日」2019年2-3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7ンコイン500円！

**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)「太極拳であつたまろう」

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、春のお便りを描いて出して、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！

**3月5日** 手塚千鶴子(異文化コミュニケーター)「コラージュの夕べ」

今夜のコラージュの夕べはみんなで一緒に大きなコラージュを作ってみます。まだまだ寒いけれど、もうすぐ春が来る。そんなうきうきした思いを紙の上に花にして咲かせてみましょう。

**3月12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。

**3月19日** まじょと&こーた(カドベヤの異星人二人組)「くねくね～針金でアート」

針金ってかたいようで柔らかいようで、とがっているようで弱そうで。そんな針金で面白い形を作ってみよう。

**3月26日** ナッキージョージ(時々、街頭紙芝居師?)「カドベヤで歌おう！」

CDの懐かしの名曲に合わせてみんなでワイワイ歌を口ずさもう。一緒にギターの演奏も入ります。盛り上がること間違いなし！

