

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2024年度
【後期日程】

参加者
募集

60代も 70代も
80代も今を楽しむ
仲間ができる★

活動後には
皆でお茶飲
み時間も

思わずココロとカラダが動きだすコミュニケーション・ゲームを通して
みんなでたくさん笑おう！ 必要なのは、その時を楽しむ気持ちだけ。
自分を解放して生き生きパワーをつけよう！

各々のペースで無理なく自然に体を動かせる範囲でリラックスそしてリフレッシュ♪

日時 10/2～12/11 毎週水曜 14:00～15:15 【全10回】

対象 60代以上の方ならどなたでも

※ 11/13（水）は休講

定員 25人 ※ 定員になり次第締切

参加費 1回 300円

会場 可児市文化創造センター ala・2階レセプションホール、他

講師 テンシーズ (劇・あそび・表現活動)

あおみどり (歌・音楽・表現活動等)

堀江善弘 (ダンサー・俳優・振付家)

裏面「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ窓口へ提出、または、メールで
お申し込みください。右のフォームからもお申し込みいただけます。



【申込み・お問合せ】 可児市文化創造センター ala 〒509-0203 可児市下恵土 3433-139

TEL : 0574-60-3311 e-mail : er-shibu@kpac.or.jp

主催：(公財) 可児市文化芸術振興財団



文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業)
独立行政法人日本芸術文化振興会



60代以上の
の方向け

ココロとカラダの健康ひろば

参加申込書

2024年度
【後期日程】

ふりがな		性別	年齢
お名前		男・女	才
ご住所	〒		
電話番号			
備考欄	※家庭状況や心身に関して、事前に講師に伝えたいことがありましたら、ご記入ください。		

講師紹介



テンシーズ
Ten seeds (劇・あそび・表現活動)

演劇をベースとして乳幼児から高齢者、障がいのある方と共に創るプログラムを各地で展開し地域や関わる人が元気になるための舞台づくりや指導者養成も行っている。代表 黒田百合。



あおみどり (歌・音楽・表現活動等)

オト・こえ・カラダ・いのち。「自然」を軸に保育、詩、音楽、ダンス表現などの分野で、東京・神奈川を拠点にそれぞれ活動する3人がalaワークショップのためにグループを結成。



ほりえよしひろ
堀江善弘 (ダンサー・俳優・振付家)

名古屋を中心に活動中。国内外で開催されるダンス作品・WSに参加し研鑽を積む。“日常動作から生まれるダンス”をテーマに出張レッスン・WS・振付など、大学や専門学校の特約講師も務めている。

