

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2025年度
【前期日程】

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
の時間も

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。

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

指定水曜日 14:00～15:15 【全6回】

①4/23(水) ②5/14(水) ③5/28(水) ④6/11(水) ⑤6/25(水) ⑥7/2(水)

対象

60代以上の方ならどなたでも

定員

25人

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

受付開始

3/31(月) 9:00～ ※先着順・定員になり次第締切

申込方法

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頂けます⇒



【申込フォーム】

講師

Ten seeds(劇・あそび・表現活動) ■ 川原美奈子(劇団うりんこ俳優・WSファシリテーター)

【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

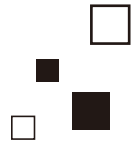


60代以上の
方向け

ココロとカラダの健康ひろば

参加申込書

2025 年度
【前期日程】



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。		

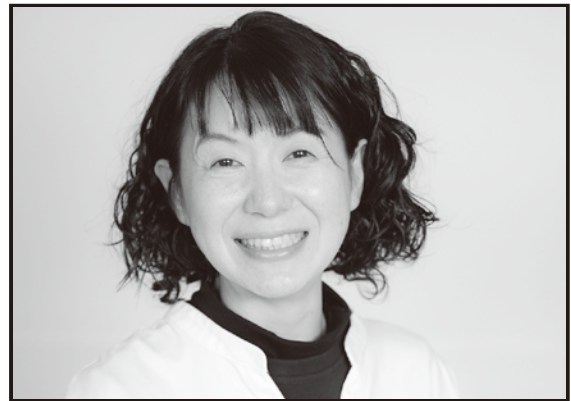
※個人情報とは本事業以外の目的で利用、開示することはありません

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。
代表の黒田百合は、ala 市民ミュージカル「君といた夏」演出を務める。



かわはらみなこ
川原美奈子 (劇団うりんこ俳優・WSファシリテーター)

作品や企画、ワークショップを通じて乳幼児から高齢者まで幅広い世代の方々と活動している。
子どもも大人も楽しめる広場を目指しNPO 芸術の広場ももなもを設立。

