

60代以上の
方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2025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
の時間も



思わずココロとカラダが動き出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】

①10/1(水) ②10/8(水) ③10/22(水) ④11/5(水) ⑤11/19(水) ⑥12/3(水)

対象

60代以上の方ならどなたでも

定員

20人程度

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

受付開始

8/11(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 & ぽんちゃん(劇・あそび・表現活動) ■ 長与江里奈(ダンサー・演出家・「山猫団」主宰)

【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

助成: 文化庁

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
の方向け

ココロとカラダの健康ひろば

参加申込書

2025 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。		

※個人情報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 & ぽんちゃん (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。



ながよえりな
長与江里奈 (ダンサー・演出家・「山猫団」主宰)

舞台芸術集団「山猫団」主宰。
ダンサーとして国内・国外のありとあらゆる場所でパフォーマンスをしてきた経験を生かし、ジャンルに縛られない活動を展開。ダンスの伝道師として日本各地で公演活動とワークショップを行う。
愛鳥家。

