

60代以上の
の方向け

ココロとカラダの 健康ひろば

2026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】

①4/22 水 ②5/13 水 ③5/27 水 ④6/10 水 ⑤6/24 水 ⑥7/1 水

対象

60代以上の方ならどなたでも

定員

25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

受付開始

4/3 金 9:00～ ※先着順 ・ 定員になり次第締切

〔申込フォーム〕

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
右のフォームからお申し込みください ⇒



講師

Ten seeds (テンシーズ) または 劇団うりんこ

【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

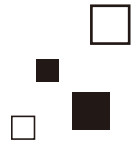


60代以上の
の方向け

ココロとカラダの健康ひろば

参加申込書

2026年度
【前期日程】



ふりがな		年齢
お名前		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



Ten seeds (テンシーズ)

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、先日公演した、アーラ市民ミュージカル「君といた夏」演出を務めた。



劇団うりんこ

東海地方ではじめての児童劇専門のプロ劇団として発足してから51年、子ども達の『多角的な視点を持ち、自ら考え生きていく力』を育む演劇を創り続けている。また演劇スキルを使い、乳幼児からシニア世代まで、全ての世代に向けたワークショップを展開している。

