

# カドベヤ「動く教室」シーズン2 夏のスケジュール(2011年7月~9月)

## 話そう、動こう、つながろう

言葉を使わなくても、無理しなくても、一緒に動いているだけで、気持ちはほぐれる。  
「カドベヤ」は動くことでつながる、そんなみんなの居場所です。



7月の第3火曜日から毎週火曜日開催  
土曜日は9月に2回

お見逃しなく!!



**参加費** どのワークショップも参加費はワンコイン(500円)!

・健康スープとワークショップで使うものの材料費、「手紙を書こう」の日は切手代も含まれます。  
\*健康スープは火曜日の夜のみ。

・生活保護受給者の方々など毎回参加したいけれど、経済的に苦しい、という方々。特別補助があります。気軽にお越しいただき、ご相談ください。

**参加にあたって**

・リラックスできて、動きやすい服装でご参加ください。カドベヤには狭いけれど、着替える場所もありますので、仕事帰りでも大丈夫。

・「手紙」の日は筆記用具(ボールペンや万年筆)と手紙を出したい人の住所を持参してください。  
便箋、封筒、切手はこちらで用意いたします。  
(見学歓迎!)

・見学は無料です。まずは見学してから...という方。気軽にお越しください。

・体やことばを使ったこんなこと、あんなことをやってみたい!! という方。  
ぜひともご希望をお寄せください。一流講師陣で一流のメニューを考えます。

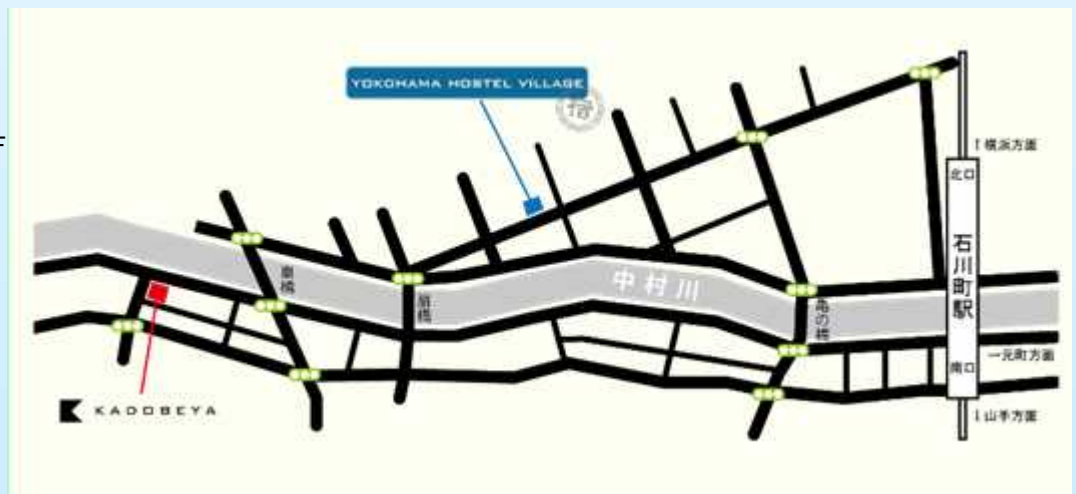
**お問い合わせ**

・質問、その他、まずはメールで気軽にお問い合わせください。  
chacky@law.keio.ac.jp (横山千晶) まで

### ACCESS MAP

#### カドベヤ

〒231-0868  
横浜市中区石川町5-209-3-1F






根岸線・京浜東北線 石川町駅元町口より徒歩8分 / みなとみらい線 元町・中華街駅元町口より徒歩20分

JR石川町駅元町口(南口)を出て左。高速道路の高架を右に見ながら川沿いに真っ直ぐ。コイズミ花店の見える2つ目の信号を渡って、立飲みモツ屋の次の駐車場を挟んで次の角。内田内科クリニックの手前。「南区」の標識のすぐ左です。





## 詳細

### 【火曜日の夜の部 / 19:00 ~ 20:30 ワークショップ その後皆で「健康スープ」を味わう会】

-  **7月19日火 花崎杜季女 [はなさき ときじょ] 地唄舞 (じうたまい)**  
「時代は巡る 語って、表現する(舞う)」  
現代の歌謡詩人(昔の今様)である中島みゆきの「時代」を使って言葉と身体で語ります。
-  **7月26日火 横山千晶 [よこやま ちあき] カドベヤ健康スープ担当、慶應義塾大学教授**  
「手紙を書こう しばらくあっていないあの人に」  
メールの時代にあえて手紙を書いてみる。一枚の紙(便せん)に絵を描いて、小さな言葉も書きそえて。オンリーワンの便せんを交換し合った後は手紙を書いて投函します。のんびり時間を一緒に過ごしましょう。
-  **8月2日火 稲田奈緒美 [いなた なおみ] ダンス研究家、昭和音楽大学准教授**  
「ことばを使ってからだと遊んでみる」  
からだは、ことばによって様々な感覚を刺激されたり、記憶を蘇(よみがえ)らせます。絵画や文章から引き出されたことばから、自由にイメージを膨(ふく)らませて、からだと遊ぶように動いてみます。
-  **8月9日火 武藤浩史 [むとう ひろし] 詩人ダンサー、慶應義塾大学教授**  
「からだことば」  
からだことば? からだ・と・ことば? ことばという音を使ってからだを動かしてみたり、からだという楽器をつかってことばを動かしてみたり。行きつ戻りつしながら互いの世界をあふれるほど豊かにしていきます。
-  **8月16日火 木檜朱実 [こぐれ あけみ] ダンサー**  
「からだを聴(き)く」  
日常抱えているものをちょっと背中からおろして、自分のからだの声を聴(き)いてみます。知らないうちに力が入っているところに気づくことから始めます。からだを伸ばしてゆるめて動いてみます。
-  **8月23日火 新井英夫 [あらい ひでお] 特別ゲスト 体奏家 (たいそうか)**  
「ほぐす・つながる・つくる~からだのワークショップ~」  
野口体操を使って心地よく力を抜くからだをまず丁寧に味わっていただきます。そこから協働の即興ダンスへと展開していきましょう。
-  **8月30日火 花崎杜季女 [はなさき ときじょ] 地唄舞 (じうたまい)**  
「脳ではなく、身体で思考」  
題材はお楽しみ!!! ですが、とにかく、自分の身体を味わいましょう。  
心と身体の汗をかこう。
-  **9月6日火 横山千晶 [よこやま ちあき] カドベヤ健康スープ担当、慶應義塾大学教授**  
「手紙を書こう またあいたいあの人に」  
メールの時代にあえて手紙を書いてみる。一枚の紙(便せん)に絵を描いて、小さな言葉も書きそえて。出来上がった便せんを交換し合った後は手紙を書いて投函します。のんびり時間を一緒に過ごしましょう。
-  **9月13日火 木檜朱実 [こぐれ あけみ] ダンサー**  
「からだを聴(き)く」  
日常抱えているものをちょっと背中からおろして、自分のからだの声を聴(き)いてみます。知らないうちに力が入っているところに気づくことから始めます。からだを伸ばしてゆるめて動いてみます。
-  **9月20日火 花崎三千花 [はなさき みちか] 地唄舞 (じうたまい)**  
「食欲の秋」  
帰宅途中に、皆でちょっとご飯を食べる感覚で、気楽に体を動かしましょう。(後で、本格スープが戴けますが)  
胸にしみる言葉は、胸で食べる...胸で食べる言葉は、胸にしみる...
-  **9月27日火 金澤礼子 [かなざわ れいこ] 鍼灸師・心理カウンセラー**  
「保健室DAY」  
体がだるい。調子が出ない...などなど夏の疲れが出やすい時期です。  
お灸やマッサージで、自分の体をゆったり優しくいたわってみましょう。  
ツボの見つけ方がわからない! という方も大歓迎、コツのコツをていねいにお伝えします。



### 【土曜日の昼の部 / 13:30 ~ 15:30】 担当 / 黒沢美香 [くろさわ みか] コンテンポラリーダンス

-  **9月3日土 「振付けに挑戦」**  
なぜ右足でなくて左足なのか。どうしてもこの形しか有り得ないのか。そんなに決めつけることなのか。その場しのぎの振付けではなく一生残すものとして縫(よ)っていきます。今回はオリジナル「健康だんだん体操」に尤(もっと)もな形をひねり出し、傑作に至る目標で皆さんの身体に振付け創作します。不慣れな方特に歓迎ですがどなたでもお越しく下さい。運動着に着替え不要、普段着のままでも結構です。作業は と続きますがどちらか一つの参加可。
-  **9月10日土 「続・振付けに挑戦」**  
「健康だんだん体操」試作から一週間経ち、振付けはまだ活きているか皆さんに証人になっていただき磨きます。作業は から継続しましたが を知らない通りすがり参加可。地味で挑戦的な集まりになります。