

カドベヤ「動く教室」シーズン3 秋・冬のスケジュール（2011年10月～12月）

食欲の秋、踊る秋、パーティの冬！

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」は動いて、笑って、食べてつながる、そんなみんなの居場所です。

10月の第1火曜日から毎週火曜日開催
土曜日は10月と12月に1回
もちろん健康スープつき！

お見逃しなく！！

参加費 どのワークショップも参加費は健康スープもついてワンコイン（500円）！

健康スープとワークショップで使うものの材料費をふくみます。（*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：予約は不要。ぶらりといつでもいらしてください

- ・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。
- ・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

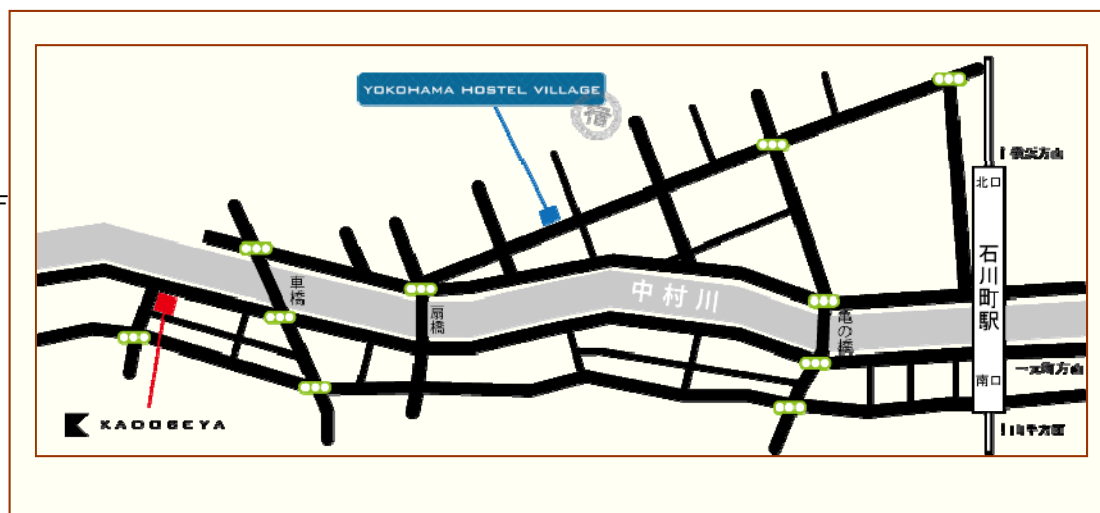
まずはブログで最新情報チェック!! スケジュールや講師、内容など詳しい情報満載です!

<http://ameblo.jp/kadobeya2010/>

★ 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。



【火曜日の夜の部／19:00～20:30 健康スープ付】

10月25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 ～季節に合わせた養生(セルフケア)をはじめよう 肩こり・首こり」

昨日のカオスは過去のこと…にしませんか？毎回気になる体の部分に集中してカオスをナオス一日。今回の気になる部分は肩と首!! 皆さん、結構こっているでしょ。カドベヤの保健室長、礼子先生が優しくほぐすコツを教えてください。

11月01日(火) アーティスト U [アーティスト・ユー] 心理カウンセラー

「むすぶ・つながり」 からだところ——じぶんの中の自分の感覚に耳を澄ます。わたしが私自身とも、あなたとも——みんなどこかでつながってる。ふだん、目に見えづらい結び目やつながり。一緒に手探りしてみよう。ほっと♪しながら、からだの冒険、始まり！

11月08日(火) 花崎杜季女[はなさき ときじょ] 地唄舞 (じうたまい)

「身体で語る」—胸で考え、腹で覚悟、そして背中で泣いている～かと思ったら、肩で笑ってた！人間って面白い

11月のテーマは「普段着で舞う」。歌を身体で歌ってみましょう。またカドベヤ恒例のダンス、「愛と戦いのんだんだレゲエ」の三味線バージョンも参上！

11月15日(火) 武藤浩史[むとう ひろし] 文学研究者、慶應義塾大学教授

「…に成る」 今月のテーマは「歩くこと」。集中してみると結構歩くことって難しい。何に成る？キャットウォークの上のモデルかそれとも…。

11月22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、ちょこっと皆でご飯を食べる感覚で、気楽に身体を動かしましょう。呼吸を大切に、呼吸に想いを込めて、呼吸で表現。

11月29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～季節に合わせた養生(セルフケア)をはじめよう 腰痛」

昨日のカオスは過去のこと…にしませんか？毎回気になる体の部分に集中してカオスをナオス。今回の気になる部分は腰!! 年末が近づいてみんな腰に来ていませんか。カドベヤの保健室長、礼子先生がぴしっとする腰のコツを教えてください。

12月06日(火) 松山由紀[まつやま ゆき] オイリュトミスト

「からだ・声になる！」 オイリュトミーから身体と身体の動きをとらえます。すると、身体の動きは声そのもの、そしてそれは言葉になる。もっと内にもぐっていくと、骨が歌いだす！みんなで創る空間の魔法も楽しみましょう。

12月13日(火) 花崎杜季女[はなさき ときじょ] 地唄舞 (じうたまい)

「身体で語る」—胸で考え、腹で覚悟、そして背中で泣いている～かと思ったら、肩で笑ってた！人間って面白い

11月に続いて思いっきり歌を身体で歌ってみましょう。地唄舞は身体のすべてを使って歌うしぐさ。カドベヤきってのおてんば娘、杜季女先生にやさしく、厳しい手ほどきを受けましょう。

12月20日(火) 木檜朱実[こぐれ あけみ] ダンサー

「からだを聴く」 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。

12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～一年の疲れを癒そう(カドベヤ忘年会兼) 食べすぎ、飲みすぎから胃腸を守る」

あれあれ、忘年会を兼ねている今日この日に保健室ですか?? いやいや、忘年会を兼ねているからこそ、の保健室です。まずは胃腸をきっちりケアしてから、今年一年のメとしませんか？保健室の後は忘年会室です。みんな揃ってワイワイやりましょう。忘年会には持ち込み大歓迎!

【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

真剣さといひ加減さ。心の準備。ここで踊る。初心者もプロもいらしてください。振付けとテーマをもとに踊ることを考えます。ダンス基礎不要です。

12月17日(土) 「大人になってダンスする入り口」

