

「自分のカラダと向きあってみよう」

～カラダが楽に動くようになるためのワークショップ～

がんばれ中越！
応援イベント

大きな災害をうけて、あわただしく過ぎた3カ月
忙しい日常のなかで、自分のココロとカラダは思いのほか疲れています

たまには、ココロ・カラダとじっくり向き合ってみては？

このワークショップでは、ストレッチやゆったりとした呼吸でおこなう体操
といった簡単な運動で、ココロ・カラダと対話してみたいと思います

ココロ・カラダと対話する3時間

- 【対象】 20歳以上60歳未満
- 【定員】 40名
- 【日時】 2005年2月5日(土) 13時30分～16時30分(途中休憩あり)・
- 【受付】 12時30分より受付開始、同時に開場致します。
- 【会場】 ながおか市民センター 地下1階イベント広場 (〒940-0062 長岡市大手通2-2-6)
- 【料金】 1,500円/1名
- 【服装】 運動のできる服装、運動靴、会場内にて羽織れる上着

【予約用電話番号】 TEL080-1075-6979・(高橋) ※留守電にて対応させて頂く場合がございます。

【電話予約受付時間】 平日:午後6時から午後11時/土日祝:午前10時から午後11時・

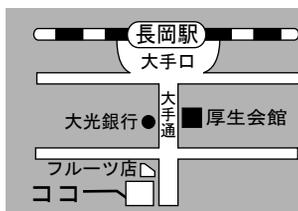
【予約用メールアドレス】 wwaaru@yahoo.co.jp

※予約の際に必要な情報・・・①氏名②年齢③職業④電話番号⑤メールアドレス(お持ちの方)

【応募締め切り】 2005年1月29日(土)午後8時まで・

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【総合お問合せ】 劇団わるだくみ 高橋 TEL080-1075-6979・



【会場へのアクセス】

- ・JR長岡駅大手口より徒歩3分
- ・専用駐車場はありません。周辺の市営・県営・民営の駐車場をご利用下さい。
- ・最寄の駐車場は県営大手通地下駐車場です。(30分160円)

講師:山田宏平(劇団山の手事情社)

山田宏平プロフィール

劇団山の手事情社/(有)アップタウンプロダクション所属 俳優・選曲家・振付家として東京を中心に活動。
1999年長岡リリックホール リリック野外劇「夏の夜の夢」・2000年長岡リリックホール リリック野外劇「じゃじゃ馬ならし」
にて指導経験あり。近年は音楽家・ダンサーなどとのコラボレーションやナレーションの分野でも活躍。

主催:ココロとカラダワークショップ実行委員会