



ゆるっと 朝劇!

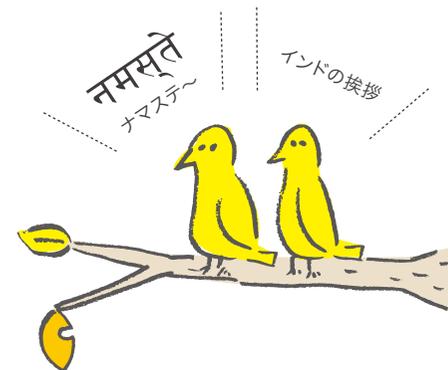


金沢市民芸術村 PIT2 ドラマ工房

2022年秋 - 2023年春 朝開催!



ゆるっと朝劇! WEB →



主催：金沢市民芸術村アクションプラン実行委員会
共催：金沢市、(公財)金沢芸術創造財団
企画・担当：金沢市民芸術村ドラマ工房ディレクター 竹下実季子・東川清文
フライヤーデザイン：方野公寛 (株式会社 十月のオクトパス)

Kanazawa Citizen's Art Center
金沢市民芸術村
PIT2 ● ドラマ工房

〒920-0046 石川県金沢市大和町1-1
TEL 076-265-8300
<https://www.geimura.com>
✉ dramakoubou@gmail.com (ドラマ工房)

〈アクセス〉

- バス 「武蔵ヶ辻・近江町市場」発「香林坊」経由「新金沢郵便局」行
「大豆田」バス停下車 徒歩5分
※予め時刻をご確認の上ご利用ください。
- 車 北陸自動車道「金沢西IC」から約10分
- 徒歩 金沢駅または片町交差点から約15分(約2km)



〈ご注意〉

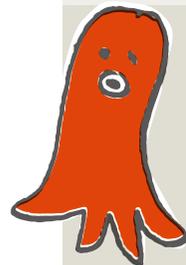
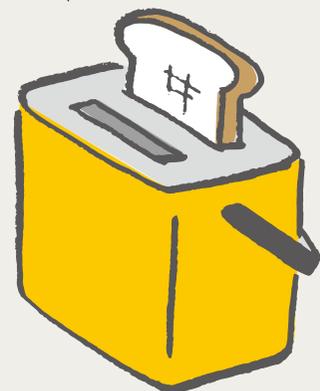
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、講座内容が変更または、中止となる場合があります。予めご了承ください。
- 37.5度以上の発熱等、体調がすぐれない場合のご参加はご遠慮ください。
- マスクの着用の上、動きやすい服装で、タオル・水分補給の飲み物等を持参ください。
- 換気の悪く多数が密集する空間、近距離での会話や発声などを避けた運営をおこないます。皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
- 最新情報・詳細は芸術村アクションプランウェブ www.geimura.com をご確認ください。

ゆるっと朝劇!



早朝のちょっとした時間にカラダを動かしたり、声を出したり。お茶を飲みながら演劇にまつわるおしゃべりを聞いたりしてみませんか？ゆるっと気軽にのぞいてみてください。

2022年度
秋～春号



場所：金沢市民芸術村（金沢市大和町1-1）

開催日	会場
11月26日(土)	和室(事務所棟2階)
1月14日(土)	ドラマ工房
2月25日(土)	ドラマ工房
3月25日(土)	里山の家

*12月はお休みです


時間：午前7時半～9時頃

11・1月

あなたのごきげんスイッチ入れます

「笑う門には福来る」

笑うことが良いのは何となく知っている。でも楽しくもないのに笑えない。それって本当？

インド発祥の笑いのエクササイズ、『ラフター(笑い)ヨガ』0歳から100歳まで、自分の体力に合わせてできるのがいいんだ。終わった後は体も心もスッキリ&爽快！何より一日をごきげんに過ごせるインド直伝の手法、お教えします。

無理やり笑わせないのでご安心下さい。



講師：尾角 健

(笑いラボ石川代表 ラフター(笑い)ヨガ講師)

2017年インドでラフターヨガ考案者マダン・カタリアに師事し、人生が変わる。「世界中の人を元気・笑顔・ごきげんにする」～そのためにまずは自分がごきげんでいることから始める～その理念のもと行政、企業・団体、高齢者・障がい者施設などから依頼を受け、年間のべ3,000人以上を笑顔にしている。

お気軽にご参加ください☆



対象：どなたでも

参加費：1回500円 ※小学生以下無料

定員：1回20名くらい ※大人数になったら締め切ります。

申込：各開催日の前日までに

申込フォームからご予約ください。

当日の朝、起きたら参加でもOK!



申込フォーム



Photo:UTATSUKI Co.L

講師：竹多 未佳

(ミュージカル女優、ダンス&ヴォーカル講師、キッズクラブ講師)

幼少からミュージカル劇団に所属し、数々の舞台、CM等に出演。現在は県内外での舞台活動や自身のLIVE活動、歌謡ショーの他、後進の育成にも力を注ぐ。

ミカノカミカミプロデュース代表
金沢ティーンズミュージカル代表

2・3月

つながる時間

音楽に合わせて身体を動かしたり、みんなで歌ってみたり、楽しいコミュニケーションゲームなどでお友達を増やしたり！たくさん笑って、一緒に清々しい朝を過ごしましょう♪