

演劇的元気の つくり方講座

「わたしの為のわたし点検」をしてみませんか？

2019 **10/19** 土 10:30~15:30

◆参加費:2,000円

※動きやすい服装でご参加ください。 ※ランチタイムを設けています。(お弁当は各自持参)

いつもは2日間をかけて行う講座を、今回はお昼ご飯をいただきながらのランチカフェも加え、1日ゆっくり行います。普段忙しくて参加できない方、どうぞご参加ください。



「何をやっても、面白いと感じない今日この頃。でも、このままでいいのか、とたまに思うと落ち込んだ気分になる」こんな風に思っている方ー明るい明日へのヒントを見つけ出して下さい。

からだ・呼吸・イメージのレッスン

無理せず体をゆるめ、呼吸を整え、イメージを育てます。家でもできる簡単なことです。継続して家でやってみましょう。



ランチタイム

持参したお弁当を食べながら、楽しいランチカフェをします。いろいろなお話でもりあがると、いいですね。

演劇の基礎レッスン

あまり一般的ではない演劇講座ですが、面白いです。声を出したり、詩を読んだり、します。

自分シナリオを作ります。

明日からの人生を面白いものするために、自分シナリオを作ります。

演劇は人生の基本です。演劇的元気の作り方講座はあなたの元気応援隊になりたいという思いから12年前に生まれました。今年も演劇の基礎を体験しながら、私を助ける私になるために、をテーマにレッスンをしてゆきます。



講師:木瓜みらいさん(女優)



- 《対象》 18歳以上の興味のあるかた
- 《定員》 15人(先着順)
- 《持ち物》 ランチ ※お茶、コーヒー、紅茶はご用意しています
- 《会場》 三鷹市市民協働センター 第2会議室
(三鷹市下連雀4-17-23)
- 《お申し込み・お問い合わせ》
三鷹市市民協働センター
・電話:0422-46-0048 ・ファクス:0422-46-0148
・メール:kyoudou@collabo-mitaka.jp
- 《主催》 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

FAX送付先 0422(46)0148

三鷹市市民協働センター宛

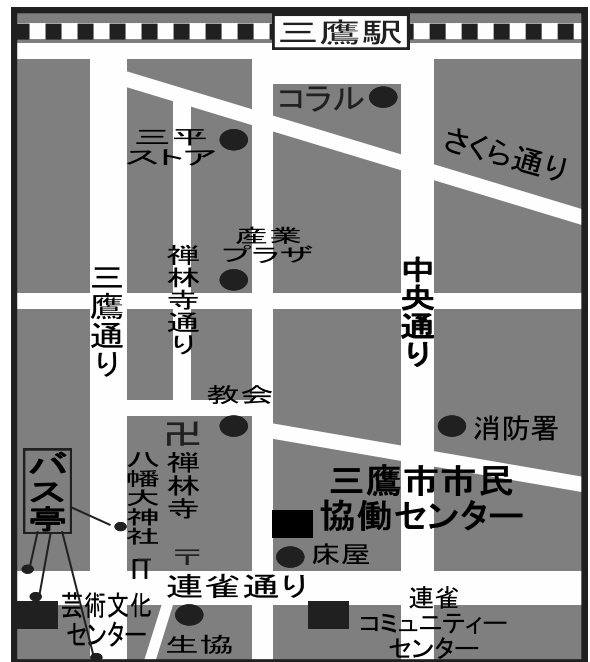
「演劇的元気づくり方講座」10/19(土)に申し込みます。

※キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

(ふりがな) お名前	
電話	
FAX	

木 村
木瓜みらいさん

女優。劇団青俳を経た後、おしん、中学生日記、はぐれ刑事純情派など舞台・TV・ラジオ・映画に出演。1986年NYへ渡り1989年帰国後、ロベール・ルパージュ作・演出・出演「Needles and Opium」日本初演の翻訳。レニー・ロバートソン作「LADY DAY」の訳詞。旧グローブ座における海外からのカンパニーによるシェイクスピア作品の翻訳台本制作。役者によるコンサート「フライデーコンサート in KAGURAZAKSA」。劇団2+1の脚本・演出・出演。古澤侑峯「源氏舞」の語り。演劇ワークショップ講師等の活動中、演劇に潜在する力が、身体や心の動きを変え得ることの不思議さ、奥深さに着目し、独自に研究を深め、こころとからだに新しい活力を生み出す演劇訓練プログラムを編み出し、現在活動中。



※お車でのご来場はご遠慮ください。

----- FAX返信用 -----

様

「演劇的元気づくり方講座」10/19(土)のお申し込みありがとうございました。

※キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

三鷹市市民協働センター