



大妻女子大学 令和6年度 地域連携プロジェクト
「環境と食の調和に着目した健康づくりの推進
～産官学民連携・中高大連携による取り組み～」

参加者募集！

「ココロとカラダの健康づくりⅠ～太極拳・朗読～」

日時 令和6年8月31日(土) 14:00～16:00

内容 『夏の思い出』の歌詞を詩として朗読してみましょ。朗読を通して自分の『からだ』を感じていきます。『からだ』とは「まるごと」一つの自分です。太極拳のゆっくりした動きを行うことで、自分の中の何かが目覚めます。その身体で声を出します。解放された『からだ』で詩を朗読すると、言葉にイメージが生まれ、感情が込められます。その時の心地よい『からだ』をじっくりと味わってください。



講師 梶取弘昌(大妻中学高等学校校長、楊名時太極拳師範、声楽家、合唱指揮者、練馬区演奏家協会会員)
梶取さより(楊名時太極拳師範、声楽朗読家、NPOプラス・ド・西東京朗読セミナー講師、練馬区演奏家協会会員)

対象・定員 中学生以上・先着20名

参加費 無料

開催場所 大妻女子大学 (千代田区三番町12番地)



申込み 右のQRコードより、Google フォームでお申し込み下さい。

- ・氏名、連絡先(メール・電話番号)を入力の上、お申し込み下さい。
- ・お一人ずつ、お申込下さい。
- ・定員に達しましたら、参加者全員へメール添付で受講券をお送り致します。

問い合わせ先 peach@ml.otsuma.ac.jp

(代表:大妻女子大学短期大学部 家政科 堀口美恵子)

* 注意事項

- ・申し込み時の個人情報は、本プロジェクトに関する連絡のみに使用致します。
- ・当日はイベントの様子を、活動報告として撮影させていただきます。

「ココロとカラダの健康づくりⅡ～フレイル予防の食事と脳トレ～」は、9月21日(土)に行います。併せて受講されることをお勧め致します(後日募集)。