



ACTOR'S TALK アクターズトーク

シェイプアップクラブさんに日頃の活動の様子をご紹介します。

シェイプアップクラブ

(代表 小出純子)

活動年数：30年（アクテノンでの活動は10年）

参加人数：7人

Q. 活動内容を教えてください。

金曜日、午前10時～12時

エアロビクスだけでなく、ストレッチや鏡を見ながら体のゆがみを矯正します。

Q. エアロビクスにはどんな効果がありますか。

有酸素運動で、基礎代謝アップ効果や汗をかいたり、筋肉の強化。仲間と行うことでストレスの発散にもなります。

Q. 寒い時期におすすめのストレッチはありますか。

肩甲骨周りをほぐれるように、動かす。肩や首の付け根も動き、筋肉のこわばりがほぐれます。



「最近運動不足で…」
「この頃体重が気になって…」
「体を動かしたいな…」



そんな皆さま！

エアロビクスと一緒に爽やかな汗を流しましょう！

興味のある方は是非ご参加ください！【初心者大歓迎】

☎お問い合わせ 052-482-1686 (小出純子)

NEWS

なかむらイベント盛り上げ隊のご紹介

幹事さん！主催者さん！

子ども会、お祭り、デイサービスなどの行事がマンネリ化して、お困りではないですか？

そんな時は「なかむらイベント盛り上げ隊」にご依頼ください。

当館を練習拠点とする「舞踊」「音楽」「パフォーマー」などのグループが、あなたの街のイベントを華やかに賑やかに盛り上げます！

【出演依頼の手順】

01
検索

中村区役所 HP に登録団体を掲載しています。

ご希望の団体をお選びください。

02
問い合わせ

開催日時や内容などの条件を決め、演劇練習館へご連絡ください。調整の上、折り返しご連絡いたします。

03
イベント当日

いつもとは一味違うイベントになること間違いなし！

皆さまのご利用をお待ちしております。



登録アーティストの紹介はこちら
21団体が登録しています
(2024.2 現在)



公益財団法人名古屋市文化振興事業団 [演劇練習館 [アクテノン]]

名古屋市中村区稲葉地町 1-47 TEL 052-413-6631

WEB⇒



【地下鉄東山線】

「中村公園」下車 2 番出口を西へ徒歩 10 分、

「稲葉地公園北」交差点を南へ徒歩 2 分

X(旧:Twitter)⇒



3月 演劇公演情報 ver.2

公演名	開催日	開演	主催者	会場
equal	1(金)	18:30	(公財)メニコン 芸術文化記念財団	メニコンシアターAoi
	2(土)~3(日)	14:00		
心中天の綱島 ~想わばこそ~	2(土)	15:00 18:30	花咲	北文化小劇場
	3(日)	11:00 15:00		
「玉葛」「骨皮」「是界」	3(日)	13:30	名古屋能楽堂	名古屋能楽堂
モモ	9(土)	14:00	(一社)劇団コーロ	名東文化小劇場
「巻絹」「西行桜」	9(土)	14:00	名古屋片山能制作委員会	名古屋能楽堂
キヲツケのまま	9(土)	14:00 19:00	菓子邸	G/PIT
	10(日)	11:00 15:00		
群青デイズ	9(土)	15:00	劇団うりんこ	うりんこ劇場
	10(日)	11:00 15:00		
覗き機関 しんとくまる	15(金)	19:00	ラストラーダカンパニー(有) Presented by プッペンテロル	栄能楽堂
	16(土)	14:00		
ジブシー 千の輪の切り株の上の物語	16(土)	13:30 18:30	長久手市劇団 座☆NAGAKUTE	長久手市文化の家 森のホール
	17(日)	14:00		
夫のオリカタ	16(土)~17(日)	14:00 16:00	演り人知らズ	アトリエ混沌堂
煙が目にしみる	16(土)	14:00 18:00	劇団 I & I	天白文化小劇場
	17(日)	14:00		
桃華能「藤栄」「右近」	17(日)	13:00	名古屋宝生会	名古屋能楽堂
寿歌	20(水祝)	14:00 18:00	桂九雀 office Perky pat	円頓寺Les Piliers
	21(木)~22(金)	15:00 19:00		
	23(土)~24(日)	14:00 18:00		
刃鋼	20(水祝) ~22(金)	18:30	山将舞台企画	名東文化小劇場
	23(土)	13:00 17:00		
	24(日)	13:00		
人 必死に生きた 痕跡がある。	21(木)	19:00	劇団 蒼天の猫標識	G/PIT
	22(金)~23(土)	14:00 19:00		
	24(日)	11:00 15:00		
尾張なごやの今昔物語集	23(土)~24(日)	10:30 14:00	名古屋市文化振興事業団	緑文化小劇場
クモばんぼとぎんのくつした	23(土)	11:00 14:00	劇団うりんこ 名古屋市文化振興事業団	中川区役所講堂
	28(木)	11:00 14:00		昭和 cultura 小劇場
トレテツクパレード	24(日)	11:00 15:00	人形劇団ココン	損保ジャパン人形劇場 ひまわりホール
ピーターパンとウェンディ こどもの終わりのはじまり	24(日)	11:00 14:00	昭和 cultura 小劇場 子どもミュージカル劇団show-Wa!	昭和 cultura 小劇場
春の劇団座・なかむら まつり	26(火)	14:00 16:30	中村文化小劇場 演劇練習館アクテノン	中村文化小劇場
めっきらもっきらどおんどん	27(水)	11:00 14:00	人形劇団むすび座 名古屋市文化振興事業団	東文化小劇場
	29(金)	11:00 14:00		瑞穂区役所講堂
ふしぎの国のアリス	29(金)	19:30	俳優館養成所	俳優館スタジオ
	30(土)	14:00 19:00		
	31(日)	11:00 15:00		
想像しい家	30(土)	17:00	BamBoo Jr.	昭和 cultura 小劇場
	31(日)	13:00		

公演の詳細又は公演時間の確認につきましては、各主催団体又は劇団にお問い合わせください。
また公演の掲載をご希望の方は、演劇練習館までご連絡ください。(掲載締切、前月10日まで)

表面のWEB用QRコード(アクテノン ホームページ)から
次月号(25日以降に更新)がご覧頂けます。