

自分癒しのカラーセラピー（水）

私たちの身のまわりにあるたくさん色！！元気が出る色！癒してくれる色！
 気持ちを上げてくれる色！色の効果を取り入れ、頑張っている自分を癒してあげましょう。

講師 中之菌 恵美子

回数	月日	曜日	テーマ	内容	準備するもの
1	1/19	水	オリエンテーション カラーアートセラピー (1)	○開講式 色でクイズ 色で感情発散	
2	1/26	水	ビジョンワーク	今年のビジョンをワークで明確に	切り貼りして もいい雑誌 (ファッション、インテリア、お花、旅行など)
3	2/2	水	暮らしのカラー ヒーリング	衣服の色彩心理 婚活・就活に活かす色、色が相手にもたらす効果と心と体に及ぼす影響	
4	2/9	水	カラーアートセラピー (2)	頑張ってきた自分を認めるワーク	
5	2/16	水	コラージュ	コラージュ 「自分のことが好きになる」	ハサミ、のり、 木工用ボンド、セロテープ、両面テープ、グルーガン
6	3/2	水	カラーアートセラピー (3)	自分らしさを咲かせよう！	
7	3/9	水	表現アートセラピー	○閉講式 手が汚れない樹脂粘土を使って、 五感を喜ばせる	持ち帰り用袋

教 材 費	1,500円
開 講 時 間	19:00~21:00 (2時間)
定 員	10名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	音楽室
準 備 す る も の	毎回：16色以上のクレパスかクレヨン (クーピー、色鉛筆不可)、筆記用具 ※各回で準備するものがあります。上の表をご確認ください。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 返金は、原則としていたしません。
- ※ 受付は10月13日(水)～10月26日(火)です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性があります。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ☞yuyukan@sjcweb.jp ☞https://www.yuyukank.com
 Twitter@yuyukan6 Instagram@yuyukan_kagoshima
 Facebook@鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)

情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単に
 できます。右のQRコードを読み取るか、
<https://connect.place/yuyukan/>に
 アクセスしてください。

