

# カラーセラピー（木）

## ～自分癒しのカラー心理セラピー～



私たちの身の回りには、たくさんの色があります。元気が出る色！癒してくれる色！気持ちを上げてくれる色！色の効果を生活に取り入れ、家族や職場でのコミュニケーションに、またご自身のメンタルケアに活用する方法を知り、自分を癒す方法などを学びます。

講師 中之蘭 恵美子

回数	月日	曜日	テーマ	内容	準備するもの
1	1/9	木	オリエンテーション カラー心理セラピー（1）	○開講式 色の旅、好きな色、嫌いな色 基本の12色	
2	1/16	木	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）ハサミ、のり
3	1/23	木	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	1/30	木	カラー心理セラピー（2）	ナインカラーサイコロジー	
5	2/6	木	カラー心理セラピー（3）	頑張ってきた自分を認めるワーク	
6	2/13	木	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
7	2/20	木	カラー心理セラピー（4）	○閉講式 私らしさを咲かせよう！	

教材費	1,200円（スケッチブック、コラージュ素材等）
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。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。（教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。）
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日（日）～10月24日（木）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がございます。

### 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 Instagram@yuyukan\_kagoshima  
 ホームページ <https://www.yuyukank.com>  
 最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>  
 （コネクトカード）



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はこちらから！  
どちらからでも確認  
できます。  
申込期間中は申込フ  
ォームも設置されます。



▲最新情報ページ