

自分のご機嫌はちょっとした心のメンテナンスから！

# ライフアップセラピー（金）

なんとなく元気が出ない、今の自分でいいのだろうかと思っているあなた！

いろんなセラピーで「今」と向き合ってみませんか？

あなたが抱えている心のもやもやは、勇気の一步が必要な時なのかもしれません。



講師 鮫島 初美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	1/10	金	幸せを引き寄せる準備をしよう	○開講式 心理学の基礎とさまざまな心理学について 「本当の私」を知るリスト作成
2	1/17	金	心理学と自分の価値について	実生活に活かせる心理学を取り入れよう 今すぐできる「魅力をアゲる」方法
3	1/24	金	感情の種類とトレーニング法	感情の種類と欲求について 感情コントロールとトレーニング法
4	1/31	金	香りでイメージアップをしよう	香りとお部屋の関係 気分をあげる香水作りをしよう
5	2/7	金	色彩心理学とカラーセラピー	色と五感トレーニングで感覚を磨こう 日常に活かせる色の取り入れ方
6	2/14	金	自信をあげる心理学トレーニング	自分を守るための心理学とトレーニング 自信をキープする「3つの効果」について
7	2/21	金	カラーリーディングセラピー®で 悩みと向き合ってみよう	ダメな自分を愛せるテクニックについて カラーリーディングセラピー®体験
8	2/28	金	食育と心理学について	楽しく「食育」と「心理学」を考える 食べ物の色や彩りと栄養素の関係
9	3/7	金	恋愛や婚活、結婚生活に活かせる コミュニケーション術	対人関係がうまくいくコツと話し方 オープンマインドネスの考え方を取り入れよう
10	3/14	金	理想の幸せマップを作ろう	○閉講式 夢に向かって未来マップを作ろう

教材費	2,500円（テキスト、香水材料 他）
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	2階会議室
準備するもの	筆記用具

- ※ 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

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