

自分癒しのカラーセラピー（金）

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！
気持ちを落ち着かせてくれる色！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 中之蘭 恵美子

回数	月日	曜日	テーマ	内容	準備するもの
1	12/13	金	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	12/20	金	コミュニケーション ワーク	色でコミュニケーション 仲良くなる為には…	
3	1/17	金	暮らしの カラーヒーリング①	衣服の色彩心理 ・初対面の方に合うとき ・婚活、就活に色を活かす	
4	1/24	金	カラーアート セラピー②	色を通して現在のココロと カラダの状態を知る	
5	1/31	金	表現アートセラピー	手が汚れない、臭いがしない粘土 触感や色を混ぜる楽しさを知る	持ち帰り用の 袋
6	2/7	金	コラージュ	コラージュ 「私を癒してくれるもの」	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	2/21	金	カラーアート セラピー	○閉講式 「私が大切にしているもの」 雑誌のコラージュ	切り貼りしてもいい雑誌 (ファッション、インテリア、 お花など)

教 材 費	1,500円
開 講 時 間	19:00~21:00 (2時間)
定 員	20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 ※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（日）～10月27日（日）です。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）