

2022 第95回  
第96回

# 7月の感性カルチャー教室

ひきこもりやこころの病、障がいがある方たちとともに…  
心と体のバランスを保つための講座や五感をフルに使った感性豊かなプログラムなど…  
心のケアや健康・体力維持・就労にお役立ていただける、専門家によるプログラムをご用意  
しております。  
ご本人様もご家族様もぜひ体験参加をお待ちしております

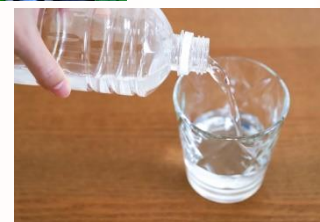
## ◆「夏の食パフォーマンス」講座 ～夏の食べ物と水分補給～

7月14日(木) 13:00～14:45

講師 伊藤 百合子 (B-Style代表)  
アスリートフードマイスター・食生活アドバイザー



アスリートのパフォーマンスをベストな状態にしていくために最適な食プログラムの提案をしています。「いつ・何を・どのように」食べたら良いのか? 身体づくりや健康維持のために自分で食事管理ができるように…「食」のパフォーマンスアップを指導します。  
「夏」!! 夏の食事と水分補給について考えてみましょう。



## ◆「グラスアート」ワークショップ

7月19日(火) 13:00～14:45

講師 わしきた ひでよ (アトリエHANA代表)  
日本ヴォーグ社 グラスアートインストラクター・押し花インストラクター



ステンドグラスの雰囲気そのままに、より簡単に、短時間で安全に作品を作ることができる新しいクラフトです。  
ガラスなどに、リード線と特殊なカラーフィルムを貼って、思い思いのデザインで制作します。  
世界にたった一つのオリジナル作品を作ってみませんか?



★個別相談、見学・体験、随時行なっておりますので、ご予約の上、お気軽にお越しください。

ご予約・お問合せは…



就労移行支援事業所 **カラフル**

みんなちがって、みんないい。



〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-5-22 GC青葉通りプラザ4F

TEL 022-797-2531 FAX 022-797-2107

E-mail: info@colorful-sendai.com

