

10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。

▶▶▶ 心磨きのメイク講座

10月9日(金)13:00～(途中10分休憩)

メイク・ファッションコンサルタント 丹野 拓子



メイクを通して自分と向き合うことで、外見だけでなく内面まで磨かれていきます。

メイクの気持ち良さを体感しながら、自分の顔の良さを伸ばし自分自身を大切にしている時間を過ごしましょう。

今回は眉とチークのレッスンをさせていただきます。

▶▶▶ 食パフォーマンスアップ講座

10月22日(木)13:00～(途中10分休憩)

アスリートフードマイスター 伊藤 百合子



アスリートフードマイスターとは、アスリートのパフォーマンスをベストな状態にするために最適な食プログラムを提供する人材です。

「いつ」「何を」「どのように」食べたらよいのか分かりやすく教えていただきます。

体づくりや健康維持のために、自分の食事を見直してみましょう。

☰ 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

