

2024 第136回  
第137回

# 5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。お気軽に、ご見学・ご体験をお待ちしております。



## 「七夕和紙アート」～アートで自己表現～

5月20日（月） 13:00～14:45

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

仙台七夕で飾られたたくさんの吹き流し、色とりどりの和紙を使って、  
『仙台七夕和紙シルエットアート』オリジナル作品を作ります。  
自分のイメージで季節感なども取り入れながら、自由自在に  
和紙アートの世界を表現してみましょう。



## 「健康ヨガ」講座 ～体を整え 心も元気に～

5月29日（火） 13:00～14:45

講師 MyDietYoga 主宰 齊田 舞  
ヨガインストラクター・ダイエットコーチ

MyDietYogaは、「カラダが整うとココロも元気になる♪」がテーマです。  
体がかたくても、男女関係なく気軽に楽しめる「ヨガ」。またDietは毎日食べる  
こと。心と体の「ダイエット」を通じて自分の身体を大切に、心身共に整える  
お手伝いをしていきます。健康上で気になることへのアドバイス や笑顔になれる  
時間を皆さまと共有したいと思います。



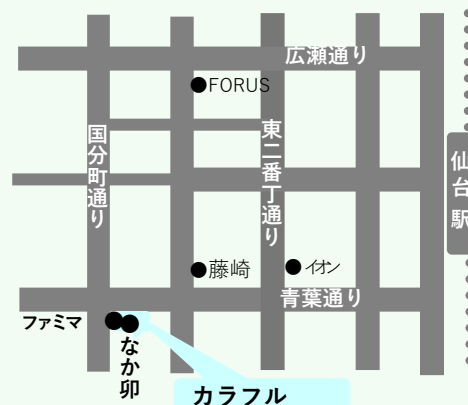
★個別相談、見学・体験、随時行なっておりますので、ご予約の上、お気軽にお越しください。

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