

2023 第140回  
第141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。

7/17  
(水)

## 「食パフォーマンスアップ」講座 ～夏の食と塩と飲料水～

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

「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」の食材と食事、塩と水分補給などについて考えてみましょう。



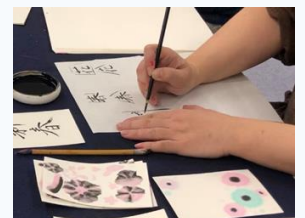
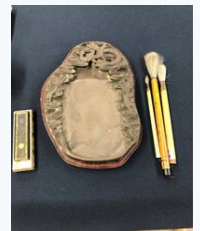
7/25  
(木)

## 「書」の講座 ～短冊に願いを込めて～

講師 大塚 耕志郎 (書家)

書家として仙台を中心に創作活動を行い「書」のワークショップや教室、  
障がいを持つ子どもたちへの創作指導を行い毎年作品展を開催しています。

「字は人を表す」という言葉があるように、心を込めて丁寧に書いた字には  
その人柄が表れます。墨と硯と筆、普段あまり使うことはありませんが、  
墨をすりながら墨の香りに包まれて短冊に思いを込めて書いてみましょう。



★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

