



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、専門家の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。

10/19
(木)

「食パフォーマンスアップ」講座 ～秋の味覚と食～

時間 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

「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。
食欲の秋、味覚の秋ならではの…
バランスの良い食事や秋の食材、食べ方などを考えてみましょう。



10/23
(月)

「薬について」の講座 ～お薬手帳と薬と私～

時間 13:00～14:45

講師 國定 好江 (薬剤師 薬局経営)

薬剤師歴30年。18年間は精神科病院勤務、入院患者様のお薬の調剤、
服薬指導を行い、現在は、仙台市内で調剤薬局を営んでいます。

「私」が飲んでる薬はどんな症状にどんな作用をするのか?
薬についてあまりわからないで飲んでいたり…
お薬手帳をじっくり見たことがなかったり…
自分の身体とお薬の関係など、専門家の立場からお話していただきます。



★個別相談、見学・体験、隨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

