

# 12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見学・体験をお待ちしております。

12/12  
(火)

## 「健康講座」～健康とツボについて～

時間 13:00～14:45

講師 全国組織 からだ元気治療院の国家資格保有者

地域や集会所、福祉施設、様々な団体などで、健康講座を実施し、自宅で誰でも気軽にできる健康法をお伝えし『地域を支える活動』を進めています。

自分の身体のこと健康のことを考えてみましょう。特に首・肩・腰！  
全身にある大事なツボを確認して、気持ちよく楽になるツボ押し健康法を教えていただきます。



12/19  
(火)

## 「身だしなみ ネイル講座」

～セルフケア&ネイルアート～

時間 13:00～14:45

講師 佐々木 恵子 (JNAネイリスト検定1級・ネイリスト養成講座講師)

ネイル歴20年以上の実績を持つベテランネイリスト。  
ネイリスト養成講座の講師やネイルの基本指導などを行っています。

身だしなみのひとつとして自分の爪をケアする方法や年末を迎えオシャレなアートの仕方などを教えていただきます。



★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

