

2024 第147回
第148回

9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。

9/18
(木)

「健康ヨガ」講座 ～心と体を元気に～

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。男女関係なく気軽に楽しめる「ヨガ」。またDietは毎日食すること。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。ヨガで笑顔になれる時間を皆さまと共有したいと思います。



9/26
(木)

「変わり筆で描く書」講座

～アートな書の楽しみ方～

13:00～14:45

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

