

2024 第149回
第150回

10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。

10/17
(木)

「即興表現」講座 ~爽やかに自己表現~

13:00~14:45

もういいかい!

講師 インプロ仙台 PAGE☆ANT 代表 山本 力 (りっきー)

人生は即興の連続！インプロ(即興)での思いがけない発想に大笑いしたり
予想しなかった失敗に吹き出しちゃったり…。失敗したら「もういいかい！」
とやり直し！思いっきり自分を解放してみましょう。
知らない自分を発見できて、自らの気づきと思考、即興力を養い立場にとら
われないコミュニケーションづくりに役立てます。



10/23
(水)

「食パフォーマンスアップ」講座 ~秋の食と味噌玉づくり~

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。

今回は秋の食材を上手く取り入れた食と、「味噌玉」づくりをしてみます。



★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

