

# 2024 第151回 第152回 11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。

## 「書とペンの講座」～オリジナル年賀状～

11/13  
(水)

13:00～14:45

講師 大塚 耕志郎（書家）

仙台を中心に創作活動を行い、教室や書のワークショップや障がいを持つ  
人たちへの創作指導などを行っています。

パソコンやスマホで文字を書くことが少なくなりましたが、文字の美しさを  
改めて見直してみましょう。ペンで美しい文字を書き、墨で遊び、ゆったりし  
た気持ちでオリジナリティあふれる年賀状を書いてみましょう。



11/20  
(水)

## 「健康ヨガの講座」～心もカラダも健康に～

13:00～14:45

講師 MyDietYoga 主宰 斎田 舞

MyDietYogaは、「カラダが整うとココロも元気になる♪」が  
テーマです。「Diet」は「Day eat」で毎日食べること。



食べることの大切さと、ココロとカラダの「ダイエット」のプロセスを通じて  
心身を整えるお手伝いをしていきます。健康上で気になることへのアドバイス  
や笑顔になれる時間を皆さんと共有したいと思います。

★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

