

5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、ご見学・体験をお待ちしております。

◆「健康ヨガ」講座 ◆ ～ココロとカラダと健康と～

5月13日(水) 13:00～14:50

講師 斉田 舞 (MyDietYoga 主宰)



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」で毎日食すること。

健康と元気の大切さと、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ヨガの教えと実技を通して皆さまと共有したいと思います。



◆「書と落款」講座 ◆ ～オリジナル落款を作ろう～

5月28日(木) 13:00～14:50

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、作品展などを行っています。

パソコンやスマホを使うことが多く、自筆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。
墨の香りの中で、ゆったりとした気持ちで、オリジナリティあふれる文字やアート、そして作品に押す落款印を作ってみましょう。



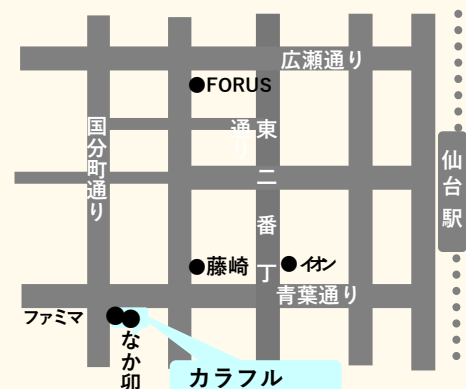
★個別相談、見学・体験、随時行なっておりますので、ご予約の上、お気軽にお越しください。

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

