

カラーセラピー（木）

～自分癒しのカラー心理セラピー～



私たちの身の回りには、たくさん色があります。元気が出る色！癒してくれる色！気持ちを上げてくれる色！色の効果を生活に取り入れ、家族や職場でのコミュニケーションに、またご自身のメンタルケアに活用する方法を知り、自分を癒す方法などを学びます。

講師 中之蘭 恵美子

回数	月 日	曜 日	テ ー マ	内 容	準備するもの
1	1/8	木	オリエンテーション カラー心理セラピー（1）	○開講式 基本の12色	
2	1/14	木	ビジョンワーク	今年のビジョンをアートで明確に	切り貼りしてもいい雑誌（ファッション、インテリア、お花、旅行など）ハサミ、のり
3	1/21	木	カラー心理セラピー（2）	コミュニケーションに活かすアート ①人間関係マップ	
4	1/28	木	カラー心理セラピー（3）	マンダラアート	
5	2/4	木	カラー心理セラピー（4）	頑張ってきた自分を認めるワーク	
6	2/18	木	コラージュ	コラージュ 「自分のことが好きになる」	ハサミ、のり、木工用ボンド、セロテープ、両面テープ、グルーガン
7	2/25	木	カラー心理セラピー（5）	コミュニケーションに活かすアート ②スクイグル	
8	3/4	木	樹脂粘土アート	手が汚れない・ニオイもしない 樹脂粘土を使っのてのアート	
9	3/11	木	パステルアート	新年度に向けて苗木を育てましょう	
10	3/18	木	カラー心理セラピー（6）	○閉講式 これまでの振り返り「好き」を知る	

教 材 費	1,800円（スケッチブック、樹脂粘土、コラージュ素材等）
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	10名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	音楽室
準 備 す る も の	毎回：16色以上のクレパスかクレヨン（クーピー、色鉛筆不可）、筆記用具 ※各回で準備するものがあります。上の表をご確認ください。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。（教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。）
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日（火）～10月25日（日）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

FAX(099)255-5750

✉yuyukan@livingfacility.com

Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ [https:// yuyukan.living-facility.com/](https://yuyukan.living-facility.com/)



▲ホームページ

申込方法についての詳細はHPから。
申込期間中は申込フォームも設置されます。
LINE 公式アカウント友だち追加も受付中！



▲LINE 公式アカウント