



セルフケアのためのアート

表現を通してリフレッシュしよう！



講師：倉石 聡子

(アートセラピスト・臨床心理士・公認心理師)

日々の生活の中で、「うまくやらなければ」と気を張ったり、「どう思われるだろう」と周囲からの評価が気になったり、私たちが思うがままに表現できる機会はあまり多くないように思います。

この講座は、立派な作品を作ることが目的ではありません。画材に触れ、今この瞬間にやってみたいことをやってみる、表現することそのものを楽しんでみるのが目的です。「心が開放されてスッキリした」「本来の自分を発見できた」そんなひと時をお過ごしください。

日程：毎月第3金曜 10:30～12:00

4月19日・5月17日・6月21日・7月19日

受講料：1回 1,000円＋材料費 300円

※学生は材料費のみ（学生証提示）



★裏面につづく➡

【2024 年 2 月の講座風景】テーマ：粘土 何をするかは当日までお楽しみに！



単発参加も歓迎♥ 皆様、お気軽にご参加ください。

お申込み・お問合せ：公益財団法人真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33 番地 4(JR 信濃町駅徒歩 1 分) Tel:(03)－3351－7121

E-mail: class@catholic-shinseikaikan.or.jp URL: <https://www.catholic-shinseikaikan.or.jp/>

1) お電話で：Tel:(03)－3351－7121

2) 真生会館 HP から：<https://forms.gle/vWsa6G2t3t9y1EaTA>



3) チラシから：

ご希望の日程に✓を入れてください：

☐全日程 ☐4月19日 ☐5月17日 ☐6月21日 ☐7月19日

お名前（ふりがな）：_____（_____）

TEL：_____

E-MAIL：_____

