

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。

毎月第3金曜 10時半～12時

4月18日 5月16日

6月20日 7月18日

受講料：

1回 1,200円+材料費 300円

学生は材料費のみ（学生証提示）



【受講者アンケートより】

- ◎ 普段行わない体験で、リフレッシュできた。テーマは同じでも人によって作品が全然違って、ほかの人の作品を見るのが面白かった。
- ◎ 自分の感性に従ったアートが作れて、とても癒されました。
- ◎ 出来上がりに正解はなく、とにかく自由に、と言われたことで気が楽になり、好きにイメージして作ることができました。
- ◎ 黙々と作品に取り組み、出来上がった自分の作品を見て、自分の中で一番大事にしていることが見えた気がしました。

【前期の講座より】

年初めアート「今年の自分をアートで表現」



箱を使った立体アート「内側と外側の世界」



次回のテーマは当日までのお楽しみ！
単発参加歓迎です。

どうぞ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
Tel:(03)-3351-7121
<https://catholic-shinseikaikan.or.jp/calendar>
◆アクセス:JR 信濃町駅 徒歩1分



「2025年春『セルフケアのためのアート』」を申し込みます。

ご希望の日程を○で囲んでください。

全日程 4月18日 5月16日 6月20日 7月18日

お名前 _____

TEL: _____

◆前期受講された方へ ※アドレスの変更がある場合のみご記入ください。

E-MAIL: _____



【講座カレンダー】