

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、アップコンセプト・
スタジオ代表)

毎月第3金曜 10時半～12時

4/17・5/15・6/19・7/17

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)

※持ち物：作品を持ち帰る袋

単発参加歓迎！お気軽にご参加下さい！

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。



【受講者アンケートより】

- ★ 無心になって楽しく作業し、今の自分の気持ちや願望を色彩を通して感じることができました。
- ★ 自分のポテンシャルを引き出すことができ嬉しかったです。
- ★ ゆったりとした雰囲気の中、自分のペースでアートを作り、ゆる～いシェアができて嬉しかったです。
- ★ クラスの雰囲気があたたかく、どんな作品を作っても受け入れて頂けることで自由に描けました。
- ★ みんなちがって、みんないい！を実感できました。

☀️ 講座開催レポートは
こちら ➡



◆お申し込みは裏面へ

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

◎アクセス：JR 総部線信濃町駅 徒歩 1 分

☆-----☆ ☆-----☆ ☆-----☆

「2026 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○で囲む（全日程 4/17 5/15 6/19 7/17）



【講座カレンダー】

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: _____