

ぬり絵を使ったカラーセラピーで

ストレス発散しませんか？

言葉にできないモヤモヤした気持ちや、コロナなどでたまってしまったストレスを色を使って表現して、リフレッシュしましょう。

色彩心理にもとづいたぬり絵を使ったワークショップです

◆講座のポイント◆

- ・ぬり絵を通したワークを、リラックスして楽しみながらできます。
- ・絵のうまいへたは一切関係ありません

◆こんな方におすすめです◆

- ・毎日をより楽しく過ごしたいと思っている方
- ・ストレス発散したい方
- ・色に興味のある方

2022年10月20日(木)10:00-11:30

講師：戸田 裕子

登録番号 K20-008



【会場】

千葉市生涯学習センター
3階 研修室3

【対象】

市民(成人)

【定員】

10人

【費用】

300 円

【持ち物】

色鉛筆等はこちらでご用意します。

【申込方法】

チラシの裏面に必要事項を記入のうえ、1階生涯学習広場へ直接、または電話(043-207-5815)、FAX(043-207-5817)にお申し込みください。



FAX 043-207-5817

FAXでお申し込みされる方は、返信可能なFAXから下記枠内の必要事項②～⑥をご記入のうえ、切らずにこのままお送りください。

直接申込は1階生涯学習広場の窓口へ 電話申込は☎043-207-5815（受付時間9:00～17:00）

① 「ぬり絵を使ったセラピーでストレス発散しませんか？」に、参加申込みします。	
② 氏名(ふりがな)※参加者のお名前をお願いします。	③ 年齢 歳
④ 電話番号または携帯電話	⑤ FAX番号(FAXで申込みの方のみ必須)
⑥ 住所	



【講師】 戸田 裕子

(ボランティア登録番号 K20-008)

国家資格2級キャリアコンサルティング技能士

CTI認定プロフェッショナルコーチ

色彩学校認定上級色彩心理講師・アート療法士



【交通】

- ・JR千葉駅「千葉公園口」から徒歩8分
- ・千葉モノレール「千葉公園駅」から徒歩5分

【申込方法】

先着順で定員になり次第締切

①講座名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤FAX番号(FAX申込みの方は必須)⑥住所

【問合せ】

千葉市生涯学習センター 学習支援グループ（担当 福浦 木村）
TEL.043-207-5815 FAX.043-207-5817

【講座に参加される皆さまへ】

- 施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。
- ①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください(未就学児は除く)。事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。