

# 体験!! パステルアート ～あなたの心の色を表現する～

「今ここ」に意識を向けて、静かな時間を過ごしてみませんか。  
簡単なルールの中で、好きな色や図柄を使って思うままに描く  
ことで、あなたご自身を知る機会にもなります。

描き方は丁寧に基本からお伝えしますので、初めての方も気軽  
にご参加いただけます。

作品に上手下手はありませんので、素直にあなたの内側を表現  
して、一緒にあなたご自身の美しさを発見しましょう。

作品で使用した色などを基に、毎回、一言メッセージもお伝えします。



**体験談** ☆時間の過ぎるのがとても早く、自分でも想像できない作品ができていく感覚が  
とても楽しかったです。  
☆その日の気分や体調の変化を色を通して感じることができ、癒しになりました。  
ストレスケアや楽しみの一ひとつとして活用していきたいです。

- ★日 時：令和3年12月20日（月）13：00～15：00
- ★場 所：鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）  
2階 デイケア室
- ★講 師：隈元テルミ氏  
(パステルアートセラピスト カラーセラピスト)
- ★対 象 者：鹿児島市にお住いの精神障害のあるご本人
- ★定 員：6名（定員を超えたら抽選）  
\*抽選結果については、12月17日（金）午後以降に当方よりご連絡致します
- ★受 講 料：無料
- ★申込〆切：令和3年12月16日（木）

## 【お申込み・お問い合わせ先】

〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

（鹿児島市精神保健福祉交流センター〔はーと・ぱーく〕内）

リーフェ（担当：橋口・北）

TEL 070-1500-9696

【電話受付時間】9：00～17：30（火・日曜日を除く）