

こころが 元気 になる アートセラピー

アートでこころに元気をチャージ！

こころのおもむくままに、描いたり、作ったりすることを楽しんでみませんか？
経験も、上手も下手も関係ありません。あなただけの「ワクワク」を見つけにいきましょう。

各回 9:30～11:30

プログラム

第1回

9/24(日)

アートセラピーってなんだろう

～絵に表れる私のこころ～

クレヨンで、らくがきするように自由に、線を描いてみましょう。

会場：山内地区センター

<対象>

中学生以上

20人

<参加費>

1,000円

(全回分/材料費込)

第2回

10/15(日)

自分らしさを楽しもう

～フォトアートセラピー～

写真を使って、自分だけの視点、自分だけの世界を見つけましょう。

会場：山内地区センター

<会場>

山内地区センター

青葉区あざみ野2-3-2

青葉公会堂

青葉区市ヶ岡町31-4

(第3回のみ)

第3回

11/19(日)

音楽がこころを元気にする

～ジャンベ演奏会～

アフリカの民族楽器ジャンベの演奏を感じてみましょう。

会場：青葉公会堂 リハーサル室

<保育あり>

(1歳以上の未就学児)

500円(全回分)

(定員5人、多数抽選)

第4回

12/17(日)

こころの感度を高めよう

～自然の音に耳をすまして～

感覚を磨く方法を学びながら、じっくり聴いてみましょう。

会場：山内地区センター

<主催>

アートフルライフあおば

運営委員会

第5回

1/21(日)

私のこころの宝箱

～夢を叶える展覧会～

コラージュで、叶えたい夢を自由に表現してみましょう。

会場：山内地区センター

<共催>

青葉区役所



講師紹介



NPO 法人 一期 JAM (いちごじゃむ)
 音楽を通して社会貢献を目指す団体として 2013 年に設立。
 西アフリカの伝統的打楽器であるジャンベを用いた
 ワークショップの開催や、イベント・福祉施設・地域交流
 など、様々な場で演奏活動を行う。



桐 智子 (きり さとこ)

クエストアートセラピー学院 アートワークセラピスト

シニアアートワークセラピストとして現場経験を積んだ後、ワークショップのファシリテーター、個人向けのカウンセラーとしても活動を始める。

自らがアート表現が好きなことをきっかけに、多くの方がより気軽にアートワークを楽しめる場であるアートワークカフェや、まんだらアート講座の講師を務める。



お問合せ・お申込先

FAXまたは青葉区生涯学習講座 HP からお申し込み下さい。

※ 9月14日(木)締め切り ※ 原則として全回参加できる方(多数抽選)

青葉区生涯学習講座



青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係

TEL (045)978-2295

FAX (045)978-2413

MAIL ao-bunkomi@city.yokohama.jp

<スマホから>



<携帯電話から>



こころが元気になるアートセラピー 参加申込書

FAX : 045 (978) 2413

ふりがな 名前		年代	・20代以下 ・50代	・30代 ・60代以上	・40代
住所					
TEL		FAX			
メールアドレス					

保育を申込み方は、下欄に子どもの氏名、ふりがな、生年月日、性別を記入してください。

・対象：1才以上の未就学児 ・定員：5人(多数抽選) ・保育料：子ども1人につき500円(全回分)

ふりがな 名前	_____	生年月日	_____年_____月_____日	(男・女)
------------	-------	------	--------------------	---------