

子育てママのリフレッシュ

こころを癒す コラージュ講座

自己肯定感を高める効果があると言われるコラージュ作り。
「切る」「貼る」作業を通して、自分と向き合う時間に見ませんか。

コラージュについて

雑誌などから気になるものを切り抜き台紙に貼って作品を作ります。言葉を使わずに自分の気持ちを表現でき、作る過程で癒しの効果が得られることからコラージュ療法とも言われています。

10/23(木)
10:00～12:00



講師：黒瀬 まり子さん
(臨床心理士)

会 場：メイトム宗像 結工房
対 象：子育て中の女性市民
定 員：20人(応募多数の場合、抽選)
参加費：無料
託 児：無料・要申込(5カ月～未就学児)
締切日：10月6日(月)

*締切後、抽選の結果をメールまたはハガキでお知らせ。

- *お申し込みは、電子申請・電話・ハガキ・FAX・当センター窓口で受付。
- *講座名・氏名・年齢・電話番号を明記。
- *託児希望者は、お子様の名前・講座日の月齢をお知らせください。

お申し込みはこちら↓
8月15日から受付開始



【主催：お問い合わせ・お申し込み先】
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
〒811-3437 宗像市久原180 メイトム宗像内
TEL：0940-36-0250 FAX：0940-36-0269