



色彩には人間の心身に作用する力があり  
気持ちに合う色で表現すると瑞々しい感情がよみがえり  
ストレス発散、リラクゼーション、メンタルケア  
免疫力アップなど様々な効果が得られます。  
ワークを通して色彩のもつ不思議な力を  
心理的・生理的効果に気付ける初心者向けの楽しい短期講座です。

(第1回) 2/23 塗り絵でリラックスとストレスの発散！  
～心地いい色に浸りながら日頃の疲れを癒しませんか？～

(第2回) 3/9 色でからだを癒す！  
～体の塗り絵を使って2段階で癒す～

(第3回) 3/23 コラージュセラピー・ワークショップ  
～コラージュを作りながらストレス発散と自己発見～  
(コラージュとは雑誌などから切り抜いた写真やイラストを台紙に貼るワークです)

持ち物：(第1・2回) 10色程度の色鉛筆 (第3回) はさみ、スティックのり

※お好きなテーマ回のみご参加も可能です。  
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

【講師ご紹介】 カラー教室・サロン pleasant (プレザント)

主宰 池田美知子さん

教室では色彩心理、カラーセラピー、パーソナルカラー&イメージのプロ養成講座や  
ワークショップ、個人セッションを。また医療、福祉、介護、教育、ファッションな  
どの各団体などでの講演や研修などを中心に各方面でご活躍されています。

文部科学省認定色彩能力検定1級・大阪市生涯学習インストラクター

教室お問い合わせ：06-6622-8664 E-mail：pleasant22@juno.ocn.ne.jp

お申し込み・お問い合わせ

主催：尼崎市立 園田東会館

電話：06-6498-2711

〒661-0961 尼崎市戸ノ内町3-27-1

ホームページ：<http://www.sonoda-east.jp/>

