

社会教育センター

全10回

キレイを作るおしゃれレッスン！～パーソナルカラー&カラーセラピー&スカーフ～

● 水曜 ●

9：45～11：45

講師

澤田 由実（カラーアナリスト）

個別にパーソナルカラー診断、カラーセラピー、カラーマジック、スカーフレッスン等を楽しく学びます。

定員	15人	受講料	1,000円
対象	一般（女性）	教材費	800円

プログラム

第1回	5月13日(水)	●パーソナルカラーについて ●カラーマジック ●カラーセラピーボトルによる個別セッション①
第2回	5月20日(水)	●似合う色のシーズンをコンサルティング① ●PCCS色相環 ●パーソナルカラーコンサルティングカルテ記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション②
第3回	5月27日(水)	●交通事故に遭いにくい色とは？ ●似合う色のシーズンをコンサルティング② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション③
第4回	6月3日(水)	●パーソナルカラーコンサルティング ●カラーセラピーボトルによる個別セッション④
第5回	6月10日(水)	●スカーフレッスン①
第6回	6月17日(水)	●スカーフレッスン②
第7回	6月24日(水)	●カラーセラピー ●科学が突きとめた「運のいい人」 ●色彩心理効果① ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑤
第8回	7月1日(水)	●カラーセラピー・チャクラ ●色彩心理効果② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑥
第9回	7月8日(水)	●プロジェクター使用によるまとめ ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑦
第10回	7月15日(水)	●感想・色が教えてくれること・アンケート記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑧

東刈谷市民センター

全4回

癒しのヨガ

● 火曜 ●

9：30～11：00

講師

加藤 典子（ヨガインストラクター）

ヨガで心と身体をリラックスさせ、自律神経を安定させます。疲れやストレスを改善させ、本来の自分を発見しましょう！

定員	20人	受講料	400円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	6月2日(火)	自然体
第2回	6月16日(火)	体の土台作り「足」
第3回	7月7日(火)	呼吸法（腹式・胸式）
第4回	7月21日(火)	自分の体を感じる

東刈谷市民センター

全6回

クラフトバンドの小物づくり

● 水曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

河合 久依 (クラフトバンド研究家)

初めての方向けのクラフトバンドを使ったかごとバッグを作ります。

定員	15人	受講料	600円
対象	一般	教材費	2,000円

プログラム

第1回	5月13日(水)	基本のかご①
第2回	5月20日(水)	基本のかご②
第3回	6月3日(水)	かごバッグ①
第4回	6月17日(水)	かごバッグ②
第5回	7月1日(水)	かごバッグ③
第6回	7月15日(水)	かごバッグ④

東刈谷市民センター

全8回

歌って脳トレ 楽しいシンガサイズ

● 水曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

笹 順恵
(認知症予防専門士・MCI専門士・
歌唱療法士・ボイストレーナー)

歌いながら手指を動かす二重課題トレーニングを行い、楽しく心身と脳をリフレッシュさせるシニア向けの講座です。舌と喉の体操、呼吸法、発声法、シンガサイズ、回想法と盛り沢山の内容で、認知、注意機能への効果が期待できます。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月20日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法①
第2回	6月3日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法②
第3回	6月17日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法③
第4回	7月1日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法④
第5回	7月15日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑤
第6回	8月5日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑥
第7回	8月19日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑦
第8回	9月2日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑧