

楽しみながら、心をリフレッシュしてみませんか？

ストレス向き合い方や
こころの疲れのやわらぎ法を
体験するワークショップです。

こんな方にオススメ！

- ・自分でできるストレス解消法を探しているが、なかなか見つからない。
- ・何をすれば心が楽になるのか知りたい。
- ・「マインドフルネス」や「コラージュ療法」など言葉は聞いたことがあるものの、実際に体験したことがないので、してみたい。

企画1 ワークショップ

音楽とマインドフルネスを 上手に活用してみませんか？

- 内容：こころをゆったりさせる音楽やマインドフルネス瞑想法
- 場所：みんくる（くるめりあ六ツ門6階）
- 日時：令和5年2月5日（日）10時30分～12時30分
（受付開始10時20分～）
- 講師：渋谷 明子

企画2 ワークショップ

コラージュ療法で楽しみながら 自分を見つめてみませんか？

- 内容：自己を深める表現技法の1つであるコラージュ療法
- 場所：みんくる（くるめりあ六ツ門6階）
- 日時：令和5年3月2日（木）14時00分～16時00分
（受付開始13時40分～）
- 講師：渋谷 明子

- 定 員：20名程度（先着順受付）
- 参加費：各回500円（資料代を含む）
- 申し込み：1月10日（火）から先着順受付開始
電話・FAX・メール

講座参加の際はマスクの着用や入室の際の消毒等にご協力ください。

渋谷明子プロフィール

臨床心理士・公認心理師
スクールカウンセラー、療育センター・
学生や住民の相談カウンセラーとして
長年、心理支援に携わる。



企画1
ワークショップ

こころをゆったりさせる音楽や マインドフルネス瞑想法

どんな音楽が心をゆったりさせてくれるかご存じですか？
マインドフルネス（瞑想の一種）を活用しながら心の疲れを取る方法を
一緒に見つけましょう。
自分に合った音楽や音の活用方法についてもお話しします。



企画2
ワークショップ

自己を深める表現技法の1つであるコラージュ療法

「コラージュ」とはフランス語で「貼り付ける」という意味です。
講座では、雑誌や広告などを自由に切り貼りしてオリジナルのコラージュ
作品を作っていただきます。
何気なく作ったコラージュから、自分の思いや考えが垣間見えるかも？！
楽しみながら自分と向き合うゆったりした時間を体験してみませんか？



セーフコミュニティ国際認証都市
久留米市



「ワークショップ」申し込み用紙

電話：080-3373-0077、FAX：0942-55-4664、メール：sapuri-kouza@outlook.jp で受け付けいたします。
不測の事態に応じて連絡をすることがありますので、必ず下記の内容の記載をお願いいたします。

【申し込み日】 年 月 日

ふりがな		電話番号	
氏名			
メールアドレス			
希望 ワークショップ	☐ 1. こころをゆったりさせる音楽やマインドフルネス瞑想法 ☐ 2. 自己を深める表現技法の1つであるコラージュ療法		