

脳の活性化  
リフレッシュ  
おすすめ♪

お花の癒しの効果を五感で味わう！

生花でいきいき！



# お花遊び

日時 11/24 (月・祝) 14時～16時

場所 アキシマエンス校舎棟2階

・対象: **60才以上**

・人数: 8名(抽選)

・持ち物: **アレンジお持ち帰り袋**(15x20cm 程度のレジ袋・エコバックなど)

・参加費: **1,000円(税込)**・・・お花・材料費として

・内容: オリジナルの器作り～花選び・アレンジ制作～ほめほめタイム



## お花遊び(フラワーセラピー)とは、

お花が持つ色・香り・形の効果をセラピーの心理学とまとめたもの。五感でお花を味わい、モールや折り紙など様々な資材も使って自由に自己表現することで、脳の活性化、ストレス解消、認知症予防、自己肯定感アップなどの効果があります。また、出来上がった作品をみんなで一緒に味わうことで会話ははずみ、コミュニケーションが活性化します。作品の上手下手は関係なし！おしゃべりしながら日常の疲れを解消する、リフレッシュにもおすすめです。

奮って、ご参加ください！＊アレンジメントはお持ち帰りできます



■お問合せ・申込: お電話または QR コードから申込フォームにてお申込みください  
お申し込みは、11月 14 日(金)まで。

昭島市社会教育課 042-544-4468

電話受付時間 平日 8 時 30 分～17 時 15 分

抽選後、当選落選を電話またはメールでご連絡します。

申込フォームの URL (インターネット) <https://logoform.jp/f/UtYSL>

