お花の癒しの効果を五感で味わう!

生花でいきいき!

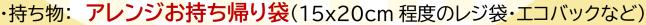


日時 11/24 (月·祝) 14 時~16 時

場所アキシマエンシス校舎棟2階

·対 象: 60 才以上

·人 数: 8 名(抽選)



·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もはずみ、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。









