

わたしの かんかく

ワークショップ

わたしの
『からだの感覚』を
感じてセルフケア。

わたしのかんかく ワークショップで、
わたしの「からだの感覚」をとりもどそう。

子どものころに感じていた遊び心を大切にして
手やからだを使って、動かしながら「セルフケア」行きます。

ワークショップの
ひとつでは

がら がら がら がら
たどろろ トイレットパーパーを1個全部ひばります!!
「やってみたら、たけど…」今回はちゅちゅします!!

参加費・・・全4回で、5,000円(含む消費税)

※講座で使用する材料費も含んでいます。別途徴収することはありません。

※一旦納入いただいた受講料は返金できませんのでご了承ください。

※単回のみでの参加はできません。4回連続講座となっています。

定員・・・10名(先着順にて定員になり次第、締切ります)

場所・・・ウィメンズセンター大阪 講座室

お申込み・お問合わせは、ウィメンズセンター大阪まで。

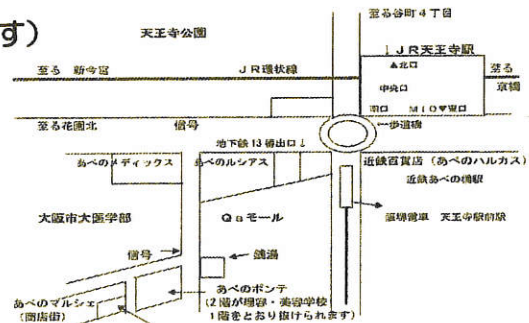
ウィメンズセンター大阪

大阪市阿倍野区旭町 2-1-1-123

TEL: 06 (6632) 7011

FAX: 06 (6632) 7012

メールアドレス: wco@wco-net.jp



ウィメンズセンター大阪&はるウィメンズクリニック
同じところにあります。(アーケードの入口左)

JR「天王寺」駅・近鉄「あべの橋」駅下車 約7分
地下鉄御堂筋線・谷町線「天王寺」駅下車 13番出口より約5分

わたしのかんかく

プログラム

10月4(火)から
はじまります

時間はすべて...
~ 午前 10時30分 ~ 午後 1時 ~

10/4(火)

1. わたしをかんじる

トイレットペーパーを使って
『子どものわたし』に出会ってみよう
トイレットペーパーや紙ぬんどに
『子どものわたし』のかんかくに
ふかしてみよう

10/18(火)

2. わたしをいろどる

『今日のわたし』の気持ちは何色?
前回描いた、紙ぬんどに
感じた色を重ねていくと...
『今日のわたし』の心地よさを
さかしてみよう

11/1(火)

3. 2人でつながる

てはなす

今回は、2人組になります。
相手を通して自分を再発見してみよう
として。
他の人が見つけるふたりの良さ
ふたりが見つける他人の良さ。

11/15(火)

4. わたしをみつめる

このまごを通して感じてきた
『わたしのかんかく』を
みつめてみよう

わたしが、わたしをケアする時間
わたしを大切にしよう

講師の
紹介

かまもと ひさこ



山本寿子

大阪芸術大学 大学院卒

ひとこと

「絵を描く」という「まご」と
言うのも、今日着た服を選ぶように
自分の好きなものは知っています。
今回はよく知っている『わたしのかんかく』
改めて感じていた気持ちに嬉しく思います。

ご参加を
お待ちしております。