

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
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
トイレットペーパーを1個全部 ひばります!!
「やってみたら、たけど…」今回はちやちやします!!

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。

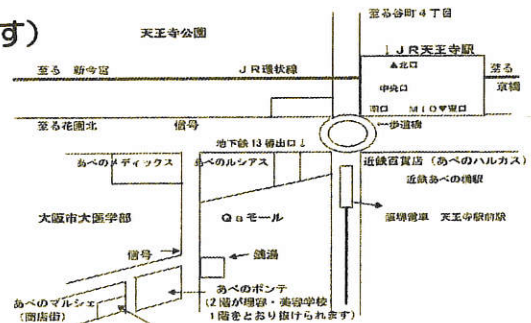
ウィメンズセンター大阪

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
わたしを大切にいつくしもう

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。