

10月にイベント
を企画中！！

調布市民健康づくり始める会



こころの健康づくり部会



コロナ禍 おとくこころの応援よくばい企画！

～「やってみようかな？」と思う気持ちは元気の素～



コラージュ「今日の私」

花のコラージュ

1. コラージュ(※)を作って楽しむ♪(静かな時間)

どなたも簡単に制作できます。

この気分、フラワーアレンジメントに似ている？！

2. 笑いあいの たのしいワーク(♪♪)

今回は全員が初めて 「始めて！」

つながり回復や自分の魅力発見も

たのしくこころの手当て～♡

3. 癒し、癒されるタッチケア体験(静かな時間)

こころとからだを癒し/自然治癒力を高める
オキシトシン効果や免疫力も？

店舗では10分1,000円と言われるケアを体験！



(※)コラージュは絵画技法の一つでフランス語で「のりで貼る」と言った意味。

雑誌などから「気に入った」「気に止まった」絵や写真を切り抜いて、はがきなど台紙に好きに貼っていきます(写真)。心理療法(芸術療法)にもコラージュ療法があり、箱庭療法の簡易版とも言われ、作るだけでも心への作用があるとされています。

イベントの詳細は

市報10月5日号

掲載予定



どなたにもこころにお得！
ご参加をお待ちしています

(注) 諸々都合等で内容が変更になる場合もあります。予めご了承ください。

緊急事態宣言・まん延防止等重点措置期間中は開催中止です。

担当:こころの健康づくり部会フラワー