

好きな色は、自分を元気にしたり落ち着かせたり集中力を高めるなど、いろいろな効果があります。では、似合う色はどのような効果があるのか？イエベ・ブルベってよく聞けどど…？色を使って自分磨きができる4回講座になってます！

**1 1月22日(金)**

## 色を知ろう

- ・色の効果を知ろう
- ・色は無言のコミュニケーション



**1 2月13日(金)**

## 色を使いこなそう

- ・ファッション・メイク
- ・好きな色を活かそう！似合う色を活かそう！



**1月24日(金)**

## 色で心も身体も健康に

- ・色とファスティング
- ・色と癒し（色彩心理）



**2月21日(金)**

## 色とコミュニケーション

- ・似合う色から自分の個性を知ろう
- ・選ぶ色でその時の心理状態がわかる（色彩心理）



講師

認定NPO法人 色彩生涯教育協会  
インストラクター  
カラー診断士  
大岩 由美子

田主丸  
文化スポーツ課  
からのお知らせ  
(講座など)

