

# 心と体が喜ぶ癒しの講座

日常生活で気づかないうちに疲れがたまっていますか？  
『心』と『体』の双方から健やかな身体に整え、新たな気持ちで新生活をスタートしませんか？

幸せの心理学

## もらって嬉しい心の栄養

～あなたの心を健康へ～

- ★日程 2月26日(日) 13:30～15:00
- ★場所 城島ふれあいセンター 第2講習室
- ★定員 10名程度
- ★持参品 筆記用具
- ★参加費 無料

アートセラピー

## パステル画講座

～優しい色彩で心を開放～

- ★日程 3月1日(水) 10:30～12:00
- ★場所 城島ふれあいセンター 第2講習室
- ★定員 6名
- ★参加費 300円

サウンドセラピー

## いやしの音色で遊ぼう

～講師による演奏会と癒し楽器体験会～

- ★日程 3月2日(木) 10:30～12:00
- ★場所 城島ふれあいセンター 第1講習室
- ★定員 10名
- ★参加費 無料

自然治癒力を高める

## 自力整体

～自分の身体の声を聴き、整える～

- ★日程 3月4日(土) 10:30～12:00
- ★場所 城島ふれあいセンター 第2講習室
- ★定員 8名
- ★持参品 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- ★参加費 無料

★締切日 2月14日(火)

(応募多数の場合抽選、結果ははがきで通知)

\*参加時はマスク着用・検温・手指消毒など  
感染防止にご協力下さい

## 講座毎の申し込みです

講座の内容は、裏面をご覧ください。

○問合せ  
○申込方法

久留米市城島ふれあいセンター (〒830-0203 久留米市城島町浜 293)  
窓口・電話・FAX (窓口・電話による申し込みは火～金曜日 9～17時)

電話:0942-62-6226 FAX:0942-62-6688



← 講座など城島ふれあいセンター (城島 文化スポーツ課) のお知らせはこちら

当センター講座をお申込の方には、関連講座についてのご案内をさせていただきます場合があります