

まずは心の健康を！ 色でこころをととのえる！ 「色彩療法」

日時：令和7年10月29日(水) 13時30分～15時
(受付:13時から)

場所：臼田健康活動サロ-ンセンター 1F ふれあい広場
(うすだ健康館 佐久市臼田2175-1)

内容：まずは自分の心の状態を知ること
ぬりえから、気付かなかった自分の強みや
資質を楽しくお伝えします

講師：心と身体健康サロンふわり 棚田賀奈子氏

対象者：①高齢者を介護されている家族の方
②教室内容に関心のある方 など

持ち物：色鉛筆（ある方）

定員：20名程度

参加費：無料 ※事前申し込みが必要になります。

<お申込み・問い合わせ先>

臼田地域包括支援センター

電話：0267-8 1-5 1 0 0

受付時間：（平日）8：30～17：15



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
マスクを必ずご着用ください。
当日、発熱等で体調が優れない場合は、参加を御遠慮ください。