

02
2024

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2 13:00 アートセラピーゼミ 「心の整理整頓～風景構成 法をやろう」	3
4	5 10:30 朝活アート 「フォーカシング～自分に寄 り添う一週間をスタートしよ う」	6	7 18:30 リフレッシュアート 「ストレス解消アート～フルイ ドアート」	8	9 13:00 アートセラピーゼミ 「絵から考える～コミュニケ ーションの傾向」	10
11	12	13	14 18:30 リフレッシュアート 「マインドフルネスアート～円 粹描画」	15	16 13:00 アートセラピーゼミ 「自分のことをもっと知りた い～アートで自己理解&自 己受容」	17
18	19 10:30 朝活アート 「未来のビジョンづくり」	20	21 18:30 リフレッシュアート 「リラックスアート～深い呼 吸+パステル画」	22	23	24
25	26 10:30 朝活アート 「フォーカシング～心スッキ リ・頭のおしゃべりにストツ プ」	27	28 18:30 リフレッシュアート 「マインドフルネスアート～簡 単線描+彩色」	29	1 13:00 アートセラピーゼミ 「心の整理整頓～風景構成 法をやろう」	2