

04
2024

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5 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」	6
7	8 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」	9	10 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」	11	12 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」	13
14	15	16	17 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」	18	19 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」	20
21	22 10:30 朝活アート 「未来のビジョンづくり」	23	24 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」	25	26 13:00 アートセラピーゼミ 「心のバランスを整える～2 枚画法」	27
28	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ッ プ」	30	1	2	3	4