

05  
2024

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8 18:30 リフレッシュアート 「心デトックスアート～テクス チャーアート」	9	10 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」	11
12	13 10:30 朝活アート 「こころ整う～朝のマンダラ 描画」	14	15 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」	16	17 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」	18
19	20 10:30 朝活アート 「未来のビジョンづくり」	21	22 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」	23	24 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」	25
26	27 10:30 朝活アート 「フォーカシング～身体から 自分を愛するアート」	28	29 18:30 リフレッシュアート 「リラックスアート～ストレス をほぐすにじみ絵」	30	31 13:00 アートセラピーゼミ 「バウムテスト～心の声に優 しく耳を傾ける」	1