

# い や し の



# Art & Danceセラピー



**11/7**

10:30~12:30  
Sunday

## スライム\*カラーセラピー

スライムのひんやりとした感触を楽しみながらいろいろな色のスライムを混ぜ合わせ。色を通して自分自身と対話します。また他の参加者とスライムを交換し、色のカクテルを作ります。\*「スライム」とはぐにやくにやと不思議な感触がする物体のことです。

**11/21**

10:30~12:30  
Sunday

**12/5**

こころとからだをリフレッシュ！  
～踊って癒すダンスセラピー～  
難しいことはしません。年齢・性別に関係なく簡単なゲームや遊びを通して体を動かします。疲れたこころとからだを癒し、豊かな人間関係づくりを体験します。

## ダンスセラピーとは？

ダンスセラピーは、体の動きやリズム、肌のふれあいを通して、心と体のこわばりをほぐし、自分を見つめ直す機会を提供し、こころをいやす方法を、ダンスセラピーと言います。

**12/12**

10:30~12:30  
Sunday

## アロマキャンドルづくり

色を楽しみながら、また誰とどんな場所で何をしたいのかをイメージしながら、アロマキャンドルを作ります。最後にそのキャンドルに火を灯します。

**12/19**

10:30~12:30  
Sunday

## 私のライフマップづくり

自分の「いままで」と「これから」の人生のイメージを地図に表します。過去を振り返りながら、さらに未来に想いをはせていきます。

- 応募方法: 往復はがき、または E-MAIL に①セミナー名②氏名③住所④電話番号⑤年齢を記入してください。
- 応募先住所: 〒143-0016 大田区大森北 4-16-4 大田区立男女平等推進センター区民自主運営委員会 宛
- 応募先 E-Mail: esenaota@yahoo.co.jp ●応募締め切り: 2004年10月30日(土) ●定員: 30名
- 参加費: 材料代としてひとり2500円(全回分) ●講師: 照屋 洋(日本ダンスセラピー協会理事)他
- 保育: 1歳以上未就学児のお子さんをお預かりいたします。ひとり1500円(全回分)。ご希望の方は応募の際に⑥お子さんの名前⑦年齢⑧FAX番号をご記入ください。
- 会場/問合わせ: 大田区大森北4-16-4 エセナおおた TEL: 03-3766-6587 FAX: 03-5764-0604

主催: 大田区立男女平等推進センター区民自主運営委員会  
共催: 大田区/特定非営利活動法人 男女共同参画おおた