

空手をこれからはじめてみようという方・経験者の方・初心者の方・みんなで楽しみませんか？

空手で
カラダとココロの
ビタミン補給

埼玉県空手道連盟 女性・広報委員会主催 第1回 女性セミナー

【日 時】平成 30 年 1 月 23 日 (金・祝)
13:00~16:30(受付12:30~)
【会 場】埼玉県立杉戸高等学校 2階格技場
【対 象】空手道愛好家 (未経験の方でも大丈夫です)
【費 用】500円 (お茶菓子等用意します)

【持ち物】空手道衣または運動のできる服装・組手防具 (メンホーは要りません) 防具のない方は貸出し可
【その他】●お子さん連れOK ●遅刻早退OK ●空手未経験者の参加OK→運動のできる服装で
【申込方法】所定の申込書にて個人でお申込みください。メール・FAX・郵送にて受付
【申込先】女性広報委員会 豊田喜美子

メール: toyota.kimiko.05@spec.ed.jp

〒345-0025 埼玉県北葛飾郡杉戸町清地 1-1-36 埼玉県立杉戸高等学校

FAX: 0480-36-1013 (杉戸高等学校)

【問合せ】090-7270-1225 (豊田携帯)

当日のタイムスケジュール (予定)

13:00~13:10	開会 (当日の説明)
13:10~14:40	専門家講師のセミナー
14:40~15:30	ウォーミングアップと楽しい組手
15:30~16:30	みんなでトーク
17:00	閉会・解散

特別講演 カラーヒーリング 「色がココロに与えるチカラ」

色のチカラ?と聞いても、なんだろう?と思いますよね。
毎日のお天気だって違うし、毎日の体調だって違う。なにかキモチがちよっと下り傾向な時、モチベーションをあげるために皆さんは色々なことをしているはず!
でもそんな時に、色のチカラを味方につけてみませんか?
色は皆さんが思っている以上に心と体に影響を与えています。
ぜひこの機会、為になる色のはなしを学んでみませんか?
これからの生活にプラスになること間違いなしです。

講師紹介

ピリーカラーオフィス
代表 信海 美氏



「多くの人を色でハッピーに、色で元気にする!」をモットーに、大学、企業にて、パーソナルカラー、色彩心理、カラーヒーリング講座講師として活動中。また子供の自発性と心を育むアートセラピー教室「アトリエびりーぶ」を開校。自由創作から子どもの心を読み解くユニークな教室で、多くの子どもたち、保護者様に寄り添っている。男児双生児の母としての実際の子育て経験とアドラー心理学に基づいたアドバイスは親しみやすく、わかりやすいと定評。