

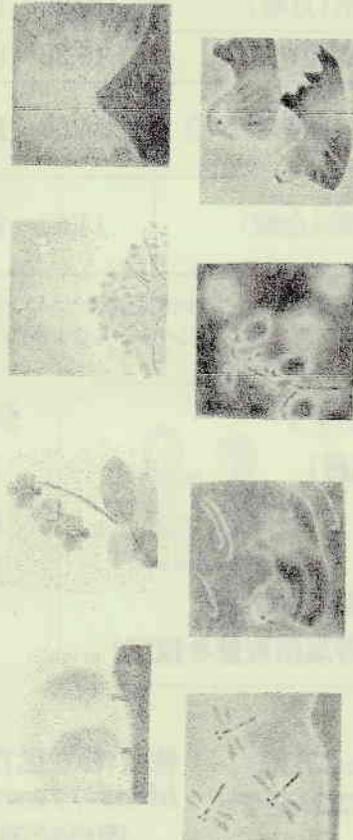
# パステルアート さろん

みんなと楽しくおしゃべりしながら、  
素敵なアート作品を作ってみませんか？

初めての方も、絵に自信のない方も、型紙を使って簡単に描けます。

配置の仕方や色の使い方によって、

描く人の個性あふれる作品が生まれるのが不思議！



開催日時: 毎月第3月曜日 13時～14時30分

場所: コミュニティふらっと方南 第1集会所

参加費: 600円(材料費込み) 定員: 10名

要予約: コミュニティふらっと方南受付

又はお電話・メールでお申込を！

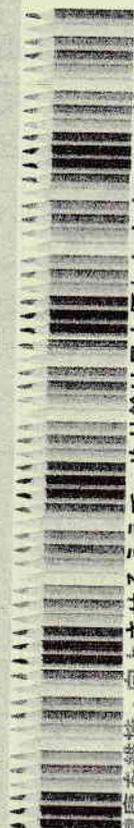
Tel: 03-3322-4225

E-mail: hounan@sara-project.or.jp

この事業は長崎県ボランティア対策事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に「いきがい活動」としてポイントシート1ポイント分を差し上げています。

脳を元気に保つ

# 大人のぬり絵



脳の健康を維持・向上させるうえで、ぬり絵は最も優れた方法の一つだと言われています。医療や介護の世界でも科学的に効用が確認され、活用が始まっています。パリエーションに富んだ題材を使い、様々なコミュニケーションをとりながら、短時間で仕上げていきます。日常的な度忘れや物忘れを回避し、認知症予防の為に元気な脳を作りましょう。開催時間中はアロマの香りとBGM音楽も楽しめます。

日時: 毎月第2水曜日 10時～12時

場所: コミュニティふらっと方南 第1・第2集会所

住所: 杉並区方南1-27-8

電話: 03-3322-4225

講師: 秋葉雅子

参加費: 1回600円

定員: 20名(要予約)

コミュニティふらっと方南受付、又はお電話・メールでお申込を！

Tel: 03-3322-4225

E-mail: hounan@sara-project.or.jp

題材や色鉛筆が無くても大丈夫です。お気軽にご連絡ください。

※この事業は長崎県ボランティア対策事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に「いきがい活動」としてポイントシート1ポイント分を差し上げています。

主催 NPO法人 さらプロジェクト

https://www.sara-project.or.jp/

https://www.facebook.com/hounankan/