



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視覚覚機材や  
PCを借りる

ホールや研修室を  
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [29年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 平成29年度県民講師チャレンジ講座「心のストレッチ パステルでリラックスアート」を開催しました!

## 平成29年度県民講師チャレンジ講座「心のストレッチ パステルでリラックスアート」を開催しました!

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

講座名 「心のストレッチ パステルでリラックスアート」

講師名 はやしぐち みさお さん (曼荼羅パステルアートインストラクター)

日 時 平成30年2月22日 (木) 10:30～12:00



講師の林口さんは、「忙しい日常でストレスや体の不調を抱える人に、パステルアートで心と身体の緊張をほくしてリラックスする時間を提供したい」との思いで講座にチャレンジされました。



まずは、描き始める前にリラックス効果を高める深呼吸から。目を閉じ、膝の上に両手を上にして置き、鼻から5秒息を吸います。3秒止め、8秒でゆっくり息を吐きます。この動作を3回繰り返し、気持ちをほぐしていきました。



色を選ぶときは、左手を使うと感情を司る右脳が動き、性格や心身の状態が映し出されるそうです。アロマの香りに包まれながら自分の心に耳を澄まし、くるくると指で描いていきます。始めは絵心がないと心配されていた方も、心のおもむくまま自由に描く楽しさにみるみる魅了され、「無心になりました」と柔らかな表情で話されていました。



【参加者の感想より】

- ・素敵なパステルアートが出来上がり、自分で満足しました。楽しく過ごせました。
- ・色を選ぶときに今の自分の心が現れたり、好きな色、ラッキーカラーを入れたりして楽しめました。
- ・楽しくて癒されました！良いリフレッシュになりました。ハマリそうです！

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011  
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

#### 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

#### 休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン  
「あいちゃん農園」  
お問い合わせは  
080-4312-4831