

自分の思いを遺すために遺言を書く...そう考える女性たちが少なからずいます。

一方、アートには、さまざまな効果があることが知られています。

アートを通じて心の奥にしまいこまれていた「思い」に気づき

これからの自分をイメージして

自己表現としての遺言を書いてみましょう。

遺言ワークショップ

～私を描く☆私が書く～

10月2日 (土) 13時半～16時

407研修室

「身体ほぐしと垂らし絵で色を楽しむ」

10月9日 (土) 13時半～16時

407研修室

「気の向くままに色を塗って共同作品づくり」

ファシリテーター：沢月芸生香さん

(アーティストックセラピスト、Space:F/わひね)

※動き易く、汚れても気にならない服装でお出かけください。

会場：台東区立
男女平等推進プラザ
「はばたき21」
(生涯学習センター4階)

10月16日 (土) 13時半～16時

403・404企画室

「わたしが遺したいもの
遺したくないもの」

ファシリテーター：町田美千代さん

(特定非営利活動法人 女の空間 NPO)

◆ 詳細・申込方法・会場地図は
裏面をごらんください。

本講座は、「はばたき21」台東区立男女平等推進プラザの区民学習活動支援事業対象講座です。

遺言ワークショップ ～私を描く ☆ 私が書く～

《全て土曜日 13時半～16時》

◆10/2 (土) 「身体ほぐしと垂らし絵で色を楽しむ」

身体をつかったり色や形を創ったり、言葉以外の方法で色と遊びながら「わたし」を表現してみます。

◆10/9 (土) 「気の向くままに色を塗って共同作品づくり」

「わたしが感じたこと」を伝え・受け取りながら、いろいろな伝え方・感じ方を体験してみます。

◆10/16 (土) 「わたしが遺したいもの、遺したくないもの」

心の奥にしまいこまれていた「思い」に気づき、遺言を一つの自己表現の方法として捉え直してみます。

会場：台東区立男女平等推進プラザ はばたき21 (生涯学習センター4階)

定員：各回 女性20名

費用：1,200円/全3回分 (1回のみ参加 500円/各回)

託児：あり (1歳～未就学児、要予約)

主催：はるかぜ

企画協力：特定非営利活動法人 女の空間NPO

共催/申込先：台東区立男女平等推進プラザ 電話03-5246-5816

* 参加者のお名前と連絡先、託児希望の方はお子さんのお名前と年齢を、電話でお知らせください。

* 午前9時～午後5時まで 休館日は第1・第3・第5月曜日 (祝日の場合は翌日)

- 東京メトロ 日比谷線「入谷駅」1番出口 徒歩8分 / 銀座線「田原町駅」徒歩12分
- つくばエクスプレス 「浅草駅」徒歩約7分
- 区内循環バスめぐりん 「生涯学習センター南」・「生涯学習センター北」共に 徒歩約3分
- JR山手線・京浜東北線「鶯谷駅」徒歩約20分

