

カウンセリングルーム グループワーク

# マンダラ塗り絵をしてみませんか！

日時：令和7年7月17日（木）13時～14時15分



みなさんは、マンダラを知っていますか？

「円」、「中心と周囲のまとまり」といった意味があり、綺麗な対称をなす図像をマンダラと言います。マンダラの塗り絵を、自由に無心で塗ると、リラックスしたり、集中力を高めたり等、心身によい影響があると言われています。今回は、各自でマンダラ塗り絵を塗ってみて、どんな風に感じたかをシェアできたらと思っています。

ぜひ参加してみてください。

**集合場所：カウンセリングルーム1待合室（科学館1階・茶道室隣）**

**時 間：12時55分集合**

（13時以降は、科学館4階の多目的室1に来て下さい）

**申込方法：カウンセリングルーム（科学館1階または記念体育館1階）**

**先着15名**

**持ち物：特になし**

申込方法などが分からない場合は、カウンセラー、担任・保健室の先生に聞いて下さい。