

ペンと紙で心穏やかに
ゼンタングル
(コースターを作る)

講師 ひぐらし きい氏

日本イラストレーター倶楽部所属

J A I C O 認定産業カウンセラー

日 時

令和7年6月27日(金)
午前10時から

会 場

旭公民館

材料費

500円

その他

上履きを持参してください
水分補給用飲み物をお持ちください



申込〆切

令和7年6月20日(金)

申込方法

連絡員又は旭・岩代公民館
へお申し込みいただくか、
右の二次元コードからお申
し込ください



講師紹介

時には山に登り読書をし、気ままに暮らす。晴耕雨読な毎日です。(Instagramより)

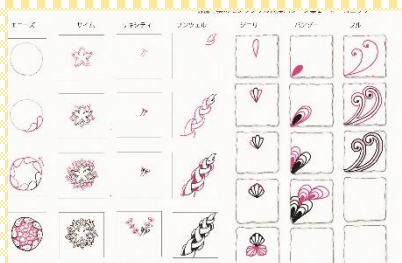
日本イラストレーター倶楽部所属
J A I C O 認定産業カウンセラー

ゼンタングルとは

アメリカで、点や線、曲線などを組み合わせたパターンを描くことで、瞑想のようなリラックス効果が得られると言われています。

特徴として簡単なパターンを繰り返し描くことでストレス解消につながります。

※今回はコースターを作ります



IWASHIRO_KOUMINKAN_NIHONMATSU



instagram・市ウェブサイト
で岩代公民館の情報を
発信しています！講座
の予定の確認・お申込も
こちらからできます。是
非ご覧ください。