

心の健康～色は心を映し出す～

心と身体の健康サロンふわり主宰

たなだ かなこ
棚田 賀奈子 氏

○プロフィール○

佐久市を中心に「心の健康」をテーマにベビーマッサージ教室や色を通して心を整えるカウンセリング等をしている。数秘&カラー®やTC カラーセラピスト等の資格講座も開催。自らの体験を通して心の健康の大切さを伝えている。



10月5日(日) 13時～14時30分

※12時30分～開場します

木もれ陽の里 保健センターにて(参加無料・申込不要)

- ⇒ 色をぬりながら、自分の心の色を知ろう！
- ⇒ 用意できる方は色鉛筆をお持ちください。(貸出もできます)

☆講演会 参加特典☆

木もれ陽の里 健康増進部門の運動機能測定を無料で体験いただけます！(講演後～16時30分まで)

筋肉を上手に
使えているか
確認してみよう！
(18歳未満 要相談)

健康フォーラム関連行事

11時～13時(木もれ陽の里内)

- 試食コーナー(野菜を使ったお菓子)
【軽井沢町保健補導員会・食生活改善推進協議会】
- 健康測定コーナー(血管年齢・姿勢測定・ベジチェック)
【第一生命保険株式会社佐久営業オフィス】

同日開催イベント

- ふくし広場(会場:木もれ陽の里)
町内福祉施設等活動・展示紹介コーナー、子ども遊び広場ブース、飲食コーナーなど
【軽井沢町社会福祉協議会】
- 軽井沢病院祭(会場:軽井沢病院)
- 消防団ふれあいフェスティバル
(会場:中央公民館)

☆おねがい☆

駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。役場と木もれ陽の里をつなぐシャトルバスもありますので、ぜひご利用ください。

【 シャトルバス 発着時間 】



役場 発	⇒	木もれ陽の里 着	木もれ陽の里 発	⇒	役場 着
10時40分		11時00分	11時50分		12時10分
12時20分		12時40分	15時20分		15時40分

【発着場所】役場:東側通路 木もれ陽の里:正面玄関付近