

心をほどく 感覚のじかん

～みて、ふれて、感じる、心地よいひととき～

子育てや介護を頑張っているあなた！

自分らしく、和むひとときを

過ごしてみませんか？

※スヌーズレンとは？

光、音、香り、触覚などの感覚刺激を用いて、
障がいの有無にかかわらず、
人が安心してリラックスし、
自分のペースで過ごせるように設計された
環境や活動の総称。

ブラックルーム



ホワイトルーム

2日間限定！ 福浜公民館にスヌーズレンがやってきます。

五感で楽しむ空間にあなたも参加しませんか？

こんな人に
オススメ

- はじめての場所に不安を感じやすい方
- 感覚（音・光・においなど）に敏感な方
- 医療や福祉の支援につながる「狭間」にいる方
- 診断はないけれど、心地よい時間をお求めの方
- ただ静かに安心して過ごす時間がほしい方
- 子育てや介護からちょっと離れて休みたい方

体験&お話
スヌーズレンについて知る
第1回

お子さまも一緒に
体験会♪
第2回

光を当てるとキラキラ☆シ
おもちゃ作り
第3回（別途チラシあり）

開催日 第1回 10月10日（土） 10:00～12:00

定員 20名

第2回 10月31日（土） 10:00～12:00

参加費 無料

場所 福浜公民館1階 第1研修室 対象 関心のある方どなたでも参加OK！

問い合わせ 岡山市立福浜公民館 岡山市南区福富中1-16-22 086-265-4835

月・火・木・金・土 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00

申し込み 窓口・お電話・二次元コード

