



11月25日

10:00~11:30

地域交流センター

ひまわり

※申込は11/20までに。

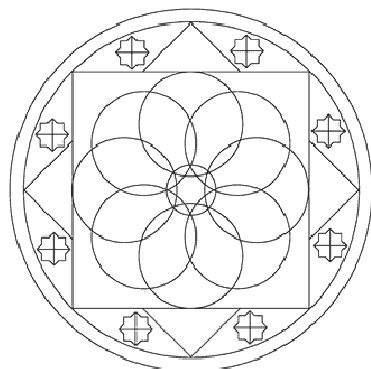
マンダラぬり絵＋お茶会（¥100）

※色鉛筆をお持ち下さい。

【マンダラ塗り絵って？】

曼陀羅は、仏教の世界観を表わす宗教的儀式や瞑想に用いる霊的な道具又は装置です。これをパターン化された線画にして精神的な安らぎや開放感などを感じられる道具にしたのが「マンダラぬり絵」です。

自分の気に入ったマンダラ（又は用意されたマンダラ）を選び、色鉛筆などで自由に色をぬります。出来れば1枚を一度に仕上げましょう。



無心に楽しく塗ることで、ストレスから開放されたり、こころが癒されたり、気づかなかった「自分との出会い」があったりすると言われています。

企画：みえ医療福祉生協 あがた地域