



# 西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで12月に実施される講座をお知らせします。  
12月の講座は、恒例になった“マンダラ塗り絵”のご紹介です。講座を通して寒い冬もおうちでの時間を楽しんでみませんか？

**第4回 心とからだを癒す**

## 大人のマンダラ塗り絵

**日 時** 12月9日(月)13:30~14:30

**持ち物** 色鉛筆・クレヨン・カラーペン等  
(ご自分のものを使いたい方)

塗る作業や作品を眺めるだけでもリラックス・ストレス軽減効果があるといわれるマンダラ塗り絵。毎回新しい図案を用意しています。初めての方も、参加されたことがある方も楽しんで頂けます。

★ 1月の市民講座は、1月20日(月)、27日(月)開催予定です。  
※開催日が変更となる場合もございます。詳しくは下記までお問い合わせください。

### ※マンダラ塗り絵の講座に参加希望の方へ※

参加人数把握の為、下記の参加表に記入し参加希望を教えてください。窓口は3階老人福祉センターです。※電話申込でも可。当日参加も受け付けています！！

- ◇会 場 総合福祉センター・ウェルフェア土岐 3階  
西部老人福祉センター (土岐市下石町1060番地)
- ◇対 象 土岐市在住の60歳以上の方(西部老人福祉センター利用者)
- ◇費 用 無 料 ※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

<お問い合わせ先>

〒509-5202 土岐市下石町1060番地 総合福祉センター・ウェルフェア土岐  
土岐市社会福祉協議会 西部老人福祉センター (☎:57-6661 FAX:57-4611)

切り取り線

《マンダラ塗り絵》に参加します。

【名前】

★ 記入と該当する方に○をお願いします。

【会員証】

ある

ない