

あなたのこころの色は何色ですか？

～色を活用したセルフケア術～

“色”には、その時々気分や気持ちの変化が表れるといわれ、“色”によって気持ちを明るく元気にしたり、こころを癒す心理的な作用があるといわれています。

自分自身のこころと向き合い、毎日の生活の中に“色”を上手に取り入れることで、こころの健康を保つヒントを見つけてみませんか？

日 時 令和8年10月30日(金)
13時 ～ 15時 (受付 12時45分～)

場 所 横浜町菜の花にこにこセンター (横浜町字林ノ脇79番地82)

内 容 ○上北保健所管内・横浜町の自殺対策の紹介
○講話「色を活用したセルフケア術」

参加対象 どなたでも
町外の方も参加できます

参加費 無 料

講 師 田 村 静 香 氏

*色彩ライフコンサルタント
*メンタルセルフケアアドバイザー

色彩心理をはじめとして、コミュニケーションや会話、心理学、脳科学など学びを広げ、ごきげんよく毎日を暮らすための心のケアの大切さをお伝えします。



申 込 先: 横浜町役場 健康みらい課

電 話: 0175-73-7733

申込締切: 令和8年10月23日(金)

(席に余裕があるときは当日申込も可能です。)

持 ち 物: 健康手帳、横浜町健康アップポイントカード
(ポイント対象事業です)

主催: 青森県、青森いのちのネットワーク 併催: 横浜町

【青森いのちのネットワーク構成団体】

青森県医師会／青森県保険医協会／なみおかSSC／ほほえみの会／みちのくエンカレッジの会／つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」／認定NPO法人あおもりのちの電話／NPO法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部／当事者活動サークルアメノチハレ／青森笑いヨガハッピー会／心の健康を考える青森県民会議／NPO法人青森音楽療法研究会／