

「母であるわたし」と「わたし自身」

～そのあいだにある、“ちょうどいいわたし”を描く～

わたしに還るアートワークセラピー

ARTWORK

「お母さん」の前に、ひとりの「わたし」がいる。

子育ての毎日の中で、つい後回しになりがちな自分の気持ちや願いに、
そっと目を向ける時間。アートを通して、今のわたしを感じながら、
無理なく心地よく過ごせる「ちょうどいいわたし」を見つけていきます。

開催日

2026 11月8日(日) 10:00～12:00

場所

月のおうち(富士市松富町53)

上手に描くことが目的ではなく、感じるままに手を動かしながら、自分でも気づいていなかった気持ちや思考にそっと優しく触れていく時間です。アートが苦手な人でも安心してご参加いただけます。



こどものアトリエ同時開催！
【無料：定員：6人程度／対象：1歳半～】
※Workshopに参加者のお子さんに限ります。

託児
付き



ファシリテーター：月のおうち 浜田恵子

アートワークセラピスト
アートセラピー・心理学・カウンセリング・ソーシャル
ワークなどの学びをベースに、2018年「月のおうち」を
オープン。アートセラピーのWORKSHOPや親子のアトリエ
を開催する他、ホリスティックカフェ、親子の居場所
や「自分を大切に」時間なども提供中。

- 対象：子育て中のお母さん
- 定員：8名程度(先着順：10/15(木)申込開始)
- 申込締切：10/30(金)
- 費用：500円※当日飲物等を注文の場合は実費
- 託児：5名程度【締切：10/30(金)まで】
- 申込：下のQRコードからお申込みください。

●主管：月のカケラプロジェクト

●主催・お問い合わせ：富士市市民活躍・男女共同参画課

E-mail: si-danjo@div.city.fuji.shizuoka.jp ☎ 0545-55-2724

お申し込みは
こちらから

