

# 女子カフェのご案内

## 「マンダラ塗り絵」

マンダラ塗り絵をやってみると  
手を動かしながら脳が活性化され  
気持ちが落ち着いてきます。  
初めてでも大丈夫  
楽しみながらこころを整えてみませんか



日時 : 令和6年12月22日(日)13時~17時  
参加費:100円

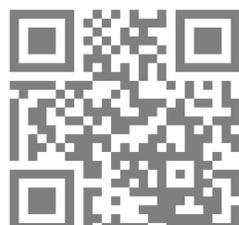
※その他ドリンク代(250円~)

持ち物:色鉛筆、お持ちの方はご持参ください

定員 : 8名(申込み先着順)

<https://rakukai.com/aodori/cafe/>

QRコード↓



お申し込みは、以下↓の方法で  
e-mail:info@rakukai.com  
TEL: 03-5944-5730  
FAX: 03-5944-5730

NPO法人楽の会リーラ

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨3-16-12-202