宇都宮市立東図書館

よるとしょ

マインドフルネス

曼茶羅（まんだら）アート体験

描く瞑想でリラックス

©2023mellow office

曼茶羅は真ん中を中心としたすべての模様が対称で、描き進めるごとに精神的な安定感がもたらされ、心が癒されていきます。
(https://www.mandalaart.net/ まんだらアート協会HPより)

■日　時：2023.5.13(土) 19：00～20：00(集合18：45)

■場　所：東図書館2階集会室

■費　用：500円(材料費) 当日集金します。

■申　込：5月6日(土) 17：00～図書館HPイベント予約フォームから。

■定　員：先着20名

■講　師：メロウオフィス　HIROEさん

■持ち物：必要な方は手元ライトや眼鏡

図書館ＨＰ
イベント予約

〒321-0968　栃木県宇都宮市中今泉３丁目５番－１号　☎028-638-5614