



# 色を使って 快適に！

皆さんはある色を見て、実際より寒く感じたり暖かく感じたりしたことがありますか？暮らしの中にはたくさんの色があり、その色によって人の心は様々な影響を受けています。この講座では、色を積極的に活かして暮らしを豊かにする方法やパーソナルカラーについて学びます。

| 開催日       | タイトル             |
|-----------|------------------|
| 12月 6日（土） | 食事に色を取り入れよう！！    |
| 12月13日（土） | 色の効果を知って電気代を節約?? |
| 12月20日（土） | 色を活用して若見えに！！     |

講 師：NPO法人日本パーソナルカラー協会  
パーソナルカラー講師 トジマ キミヨ さん  
会 場：尾西生涯学習センター（尾西庁舎内）  
時 間：10時～11時30分  
定 員：25名（抽選）  
対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（高校生を除く）  
受講料：750円（3回分）

## ～こんな方におススメ～

- ☒ 色の特徴について学びたい
- ☒ 生活をより豊かにしたい
- ☒ 自分の似合う色に興味がある

申込受付は

**11月17日(月) まで！**

～お申し込み方法～

- ① 電話で生涯学習課（Tel:85-7074）
- ② 右記二次元コードまたは  
市ウェブサイトから電子申請  
[ID：1050662]



お問合せ先  
生涯学習課 Tel: (0586) 85-7074

| タイトル                                 | 内 容                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【第1回】</p> <p>食事に色を取り入れよう！！</p>    | <p>皆さん、昨日の食事には「何色」の食材がありましたか？バランスのとれた食事を心掛けていても具体的にどの食材を補えば良いのかを見極めるのは難しいものです。</p> <p>この回では、食材を5つの色（栄養素）に分けることで誰でも簡単に栄養の過不足を判断できる方法について学びます。</p> |
| <p>【第2回】</p> <p>色の効果を知って電気代を節約??</p> | <p>色の効果の中でも特に有名なもので、「温度感」が変化して感じさせる効果が挙げられます。この効果には、「色と脳の関係」が深く関わっています。</p> <p>この回では、色が脳に与える影響と色をどのようにして日常生活に取り入れるのかについて学びます。</p>                |
| <p>【第3回】</p> <p>色を活用して若見えに！！</p>     | <p>皆さんは「自分に似合う色」は何色かをご存知ですか？似合う色を知ることで、衣服を購入する際の選択肢が増え、実際に身に着けることによって若々しく見えるなどのメリットがあります。</p> <p>この回では、「好きな色」と「似合う色」の違いやパーソナルカラーについて学びます。</p>    |

## 会 場 案 内

＜尾西生涯学習センター＞ 所在地：一宮市東五城字備前12 TEL：0586-62-8333

