



## 運動もできちゃう創作ワークショップ

2月9日(火)、福祉の家2階研修室にて、運動もできちゃう創作ワークショップを開催し、今回は己書おのれしょを行いました。己書は書き順やカタチにとらわれず、自由に筆を走らせて描く、個性が出る作品です。己書を始める前には、脳神経を刺激する体操や、指の運動を行い、参加者のイメージを膨らませることで、個性豊かな作品ができあがりました。

