

ホリ

を楽しむ講座

オトナの
オシャレ
塾

講師キルド
Powerful Woman パワフル・ウーマン



印象は“色”が決め手!



カラーアドバイザー・生活リズムアドバイザー

岩上 淑子 (いわかみ しゅくこ) カラコロン 伊達な学び舎 Calan Colon 代表

「健康はおしゃれから」をモットーに、色の持つ意味や効果、装うことの楽しさを伝え、カラフル人生のお手伝いをします。

国際カラーデザイン協会認定カラーアナリスト
日本衣料管理協会認定1級衣料管理士
日本成人病予防協会認定生活リズムアドバイザー

伊達な学び舎

Calan Colon

～カラコロン～

〒989-6446

大崎市岩出山大学町37-3

TEL : 090-9859-3701

FAX : 0229-72-1659

MAIL : d.calancolon@gmail.com

「心地よい暮らし」のための講座をお届けします

各講座所要時間60分～90分

※各講座とも連続開催がオススメです

いきいき人生を楽しむ

「人生100年時代に備える」

表情筋トレーニングで素敵な笑顔を！
“健康＝健口”であるために必要な
「だ液」についても学びます。

＼ 口周りの筋肉を鍛えます！ ／



①唇を閉じて頬に空気を入れ、
5秒キープし吐き出す

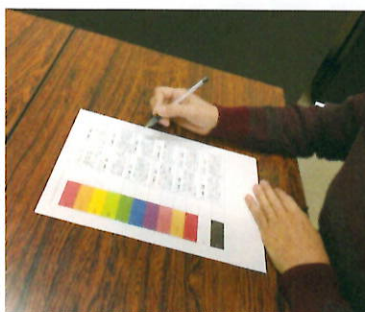


②頬の筋肉を意識しながら
唇をすぼめて5秒キープ

装いを楽しむ

「若さと健康はおしゃれから」

印象アップの色使いを知ると
おしゃれがより楽しくなります。
心弾む「ときめき色」を見つけて
生活にプラス！



クイズで楽しく色使いを知る



笑顔が咲く
スカーフ・ストールの巻き方

暮らしを楽しむ

「片付け上手は暮らし上手」

快適な生活への近道は
「片付け」です。
もったいない精神も大事に
再利用についても考えます。



楽しくコラージュ作りで
着ていない服を着るきっかけに



片付け上手は暮らし上手



講師料の基本料金は1時間11,000円ですが、参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。
(地域によっては、別途交通費をいただく場合もあります。)
講座の内容も、どうぞお気軽にご相談ください。

有効期限 2024年12月31日