



## 筆文字の寺子屋

ストレス対策に  
おススメ♪

### 手書き文字で“こころ”を整える！

マインドフルネス

追われるように仕事をこなし、お疲れ気味のあなたへ。

ただひたすらに筆を運ぶ・・・

書いて無心になり、こころを整える時間をもちませんか？



いちSMILE  
代表

いのうえ いうみ

- ・銀行の役員秘書等を経て
- ・東区で秋月とうふの店「ひまわり」をしました
- ・山内経営株式会社所属
- ・書道師範
- ・日本の文化である筆文字をつないでいく【筆文字の寺子屋】主催

こんな  
方に

- ・日々の仕事に追われ、自分と向き合う時間がない・・・
- ・最近物忘れが多く 物事に集中できない・・・
- ・イライラして人にあたってしまう・・・



### なぞり書き

- 写仏（如来さまをなぞり書き）
- 手作りカレンダー
- 希望や勇気をもたらす言葉

日時

2023年5月9日(火)10:00~12:30

こんな効果が期待できます

場所

〒810-0001  
福岡市中央区天神4-8-2 天神ビルプラス8階  
山内経営株式会社(経営者の学校)セミナールーム  
TEL 092-718-9500 FAX 092-724-4666

- ・集中力が高まる
- ・モヤモヤからスッキリ
- ・精神統一
- ・リラックス
- ・字がうまくなる

受講料

材料費含む

3,520円(税込)

※手ぶらでお越しください  
※筆記具 ご準備いたします



5名様  
限定

お申し込みは FAX 092-724-4666 まで

申込  
QRコード

氏名		会社名	
住所	〒		
メール※			
連絡先TEL		FAX	