— 心を整える大人のための和時間 —

書道セラピー

～ 静と間 ～ 紅葉山庭園で書とお抹茶のひととき

忙しい毎日だからこそ、ほんの少し立ち止まり、自分と向き合う時間を。
日本庭園の美しい景色を眺めながら、墨の香りに包まれ、ゆっくりと筆を走らせます。
字の上手・下手は関係ありません。季節を感じ、心を整え、「今の自分」を見つめてみませんか。
書いた後は、お抹茶をいただきながら感じたことをゆったりと分かち合います。
心がふっと軽くなる時間をご一緒しましょう。

開催日程

第1回

2026年 10月 1日（木）10:00～12:00

テーマ：「実り」
秋の深まりを感じながら、これまでの歩みを温かく見つめ、心を満たすひとときに。

第2回

2026年 12月 3日（木）10:00～12:00

テーマ：「結び・感謝」
一年を振り返り、感謝の気持ちを文字にのせて、新しい一年へ心をつないでいきます。

※ 各回のみ（単発）のご参加も大歓迎です。

開催概要

会　場	紅葉山庭園 茶室 （駿府城公園内・静岡市葵区駿府城公園1-1）
参加費	5,500円 /回（2回参加の方は10,500円） 和紙代込・抹茶付き ※道具レンタル希望の方：＋500円
定　員	各回 10名（多数抽選／最少催行人数 5名）
持ち物	汚れてもよい服装、書道道具（お持ちの方）

このような方におすすめ

- ✓ 忙しい毎日に少し疲れている
- ✓ 自分だけの特別な時間を持ちたい
- ✓ 心を静かに整えたい
- ✓ 日本の伝統文化・和に触れてみたい
- ✓ 書道は久しぶりだけど楽しみたい
- ✓ 紅葉山庭園で贅沢なひとときを過ごしたい

参加者の声

「普段取れない"大人時間"になりました。」
「書道を通して自分と向き合えました。」
「紅葉山庭園と墨の香りにとても癒されました。」
「心が穏やかになり、また頑張ろうと思えました。」

講師紹介

書道家
松 蘭 （しょうらん）
書を通して「心を整える時間」をテーマに、国内外で書道体験やパフォーマンスを開催。
抹茶を墨の代わりに使う独自の「抹茶書®」を考案し、日本文化の魅力を精力的に発信している。

【 お申し込み・お問い合わせ 】

申込締切9/16（水）（必着） お気軽にお問い合わせください。

〒420-0855　静岡市葵区駿府城公園1-1
TEL：054-251-0016　WEB：https://sumpu-castlepark.com