



わかるはかわる 倶楽部

2017

平成 29 年
10 月号

日暮れが少しずつ早くなってきました。秋分の日を過ぎ、秋の夜長の季節です。

「わかるはかわる倶楽部・公認の会」参加申込は、引き続き以下をお願いいたします。

wakaru2011y@gmail.com



グルメの会

○日時 10月9日(月) 体育の日 18:00~

○場所 『香港海鮮飲茶樓 梅田ブリーゼブリーゼ店』

大阪市北区梅田 2-4-9 ブリーゼブリーゼ 6F
Tel 06-6344-4188

※直接会場にお集まりください。

○会費 4,000 円

●参加申込〆切 10月8日(日)

ぜひご参加ください

★マインドフルネス(新) 基本編 (全8回)

第4回 10月 15日(日) 13:00~14:30

第5回 11月 5日(日) 13:00~14:30

☆マインドフルネス 復習編

10月 9日(月) 15:00~15:50

10月 29日(日) 14:00~14:50

マインドフルネス復習編の対象は、現マインドフルネス参加者と、以前のマインドフルネススキルトレーニング(全10回)に参加した方です。

なお、マインドフルネスを体験してみたいという方は、一度、復習編にご参加ください。

四季の会 -秋-

○日時 10月 22日(日) 15:30~17:30

○場所 (阪急西宮北口 北東へ徒歩2分)
ACTA 西宮北口東館6階
西宮市大学交流センター-セミナー室2

○会費 無料

○内容 みんなでワイワイ語り合ひましょう。延長可。

皆さんどうぞご参加ください。
(小坂は欠席です。)



わかるはかわる倶楽部 11月 秋の遠足

◆期日 11月 23日(木) 勤労感謝の日

◆行先 書写山 円教寺

◆日程

9:00 集合 梅田相談室のビル前

11:30 書写山ロープウェイ着

12:00 昼食 「円教寺会館」精進料理

13:00~ 法話

13:30~ 境内見学・散策

16:00 書写山発

18:00頃 大阪梅田着

◆費用 車代、高速代、駐車代 2,000 円
食事代 2,700 円、拝観・バス代 1,000 円、
法話お礼 1,000 円、ロープウェイ 900 円
計 7,600 円

◆参加希望 7名はS氏の車(申込先着順)

定員(7名)を超えた場合、現地集合可、自転車または電車・バスでの参加可。その場合も食事の人数がありますので、必ずご連絡ください。

※万一 車の事故等で怪我などがあつた場合は、一切自己責任で対応していただくことを承知の上ご参加ください。



阪神カウンセリング・ラボのホームページで読んでくださっている会員の皆様で、郵送を希望される方は、その旨ご連絡くだ

阪神カウンセリング・ラボ

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田9階 910
Tel/Fax 06 - 6147 - 2533
E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

<http://www.hanshin-cl.com/>
<http://www.wakaru-ha-kawaru.co>

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル 512
Tel 078 - 917 - 4880

