



わかるはかわる 倶楽部

2017

平成 29 年
8 月号

蝉しぐれ、猛暑の毎日です。熱中症、夏バテを起こさないよう、健康な日々とマインドフルな生活を送りましょう。

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

wakaru2011y@gmail.com



四季の会 -夏- が、7月30日(日) ACTA 西宮北口東館 6階 大学交流センターで開催されました。

小坂の話、Kさんのヨガに関するお話、Hさんの学習のお話などで盛り上がりました。いつもお世話してくださるK会長さんに感謝申し上げます。

次回「四季の会」もどうぞご参加ください。

始まります！

★マインドフルネス(新) 基本編 (全8回)

第1回 8月 6日(日) 13:00~14:30

★マインドフルネス 復習編

第1回 8月19日(土) 14:00~14:50

マインドフルネス復習編は、マインドフルネス(新)の復習として実践のみを行います(これまでの「マインドフルネス実践編」に代わるもの)。

復習編の対象は、8月スタートの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。その他の方は、まず基本編にご参加ください。



お絵かきクラブ



9月18日(月) 敬老の日 13:00~14:30

◆参加費 2,000円

◆募集人数 8名まで

お早めにご連絡ください。

第2回 テニスクラブ



クラブ代表 Sさん指導の初心者のためのテニスクラブです。経験者のご参加もお待ちしています。

★日時 **9月23日(土)** 13:00~15:00

12:15 集合 JR 尼崎駅改札口前

★場所 テニスプラザ尼崎 ※駐車場あり
尼崎市潮江 3-1-3 06-6497-1234

★参加費 3,000円

★持ち物・服装

ラケット、靴はレンタルします。(各300円)
ラケットをお持ちの方はご持参ください。
テニスのできる服装なら何でも可。

★参加募集人数 8名程度

希望者が募集人数を超えたら締め切ります。
参加ご希望の方、ご連絡ください。

郵送希望の返信をいただいた方へのみ、「ニュースター」「わかるはかわる倶楽部通信」を郵送させていただきます。

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、その旨ご連絡ください。

阪神カウンセリング・ラボ

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

* 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-cl@star.ocn.ne.jp

* 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**

