



# わかるはかわる 倶楽部

2017

平成 29 年  
9 月号

少しばかり秋を感じるようになりました。夜には虫の音も聞こえてきます。まだ残暑は続きそうですから、健康には十分ご注意ください。

「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](mailto:wakaru2011y@gmail.com)



## 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 2 回 9 月 3 日 (日) 13:00~14:30

第 3 回 9 月 24 日 (日) 13:00~14:30

### ★マインドフルネス 復習編

9 月 16 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、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。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。

★四季の会 -秋- 10 月 29 日 (日) 開催予定。

詳細は、10 月号でお知らせいたします。

★秋の遠足 11 月 23 日 (木) 勤労感謝の日

場所は未定。10 月号でお知らせいたします。

郵送希望の返信をいただいた方へのみ、「ニュースレター」「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](mailto: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**

