



わかるはかわる 倶楽部

2018 

平成30年
6月号



5月は、一日で季節がぐんと進んだり戻ったりするような気温差の大きい月でしたね。

いかがお過ごしでしょうか？ 季節の変化にうまく対応することも、ストレス緩和につながります。

まもなく、梅雨の季節です。湿度も温度も高い厄介な月ですね。子どもの時のように、「雨あめフレフレ…」を楽しむようにしましょう。

「わかるはかわる倶楽部・公認の会」参加申込は、以下でも受け付けています（確認が遅れる場合があります）。

wakaru2011y@gmail.com



四季の会 - 夏 -

○日時 平成30年 6月 10日(日)
10:00~12:00

○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

○内容

- * 心理テストの話
「東洋と西洋を結ぶ曼荼羅」
- * マインドフルネスと
誰でもできるヨガ (小坂)
- * 自由討議



お絵かき倶楽部

平成30年 6月23日(土)
16:00~17:30

◆ パステル画を体験しましょう。

◇ 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。

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。

テニスクラブ & グルメの会

○期日 7月15日(日) 午後から。
翌日16日(月)は祝日(海の日)です。

○場所 テニスプラザ尼崎
※駐車場あり



★ **グルメの会**は、テニスで汗をかいた後、開催されます。
グルメの会のみ参加可。

詳細は、7月号で。
予定を空けておいてくださいね。

阪神カウンセリング・ラボ

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

* 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

* 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**

