



わかるはわかる 倶楽部

2025

令和 7年
2月号

今年の立春は例年より一日早く、2月3日。
まだまだ寒く、日暮れも早いですが、「立春」と
きくと確実に春に向かっていく感じがします。
暖かい春が待ち遠しいです。



いっぽごほ

時間を見つけて散歩に出かけています。
ふだん座っている時間が長いので、私にとって
必要な時間です。
寒いと外に出るのが億劫な時もありますが、
室内を歩くのとは大違い、運動不足の解消と、
ちょっとしたリフレッシュになります。

マインドフルネス 『岫雲』

ちょっとした時間にクロッキー帳を開いて、
絵を描いています。だいぶん枚数を使いま
した。

描きたいもの何でもよいのですが、肯定的
なことをイメージしながら描いています。

当面「しゅううん」でマインドフルな一瞬を
作ろうと思っています。

- 【し】 しあわせ
- 【ゆ】 ゆとり
- 【う】 うれしい
- 【うん】 うんがいい

お知らせ <開室時間の変更>



2月1日より、開室時間を以下のように変更します。
よろしく願いいたします。

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| (火・水・金) | 10:00~12:00 | 15:00~20:00 |
| (土・日) | 10:00~12:00 | 15:00~19:00 |
| (月・木・祝日) | 休室 | |



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。
また、郵送停止をご希望の方もご連絡ください。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒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

