



わかるはかわる 倶楽部

平成 27 年
10 月号



2015

秋本番、さわやかな季節となりました。朝晩の気温もずいぶん落ち着きました。街ゆく人の装いも秋らしくなってきましたね。行楽の秋、楽しい日々をお過ごしください。

「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



『マインドフルネススキルトレーニング』

全 10 回。料金は、各回 4,000 円です。

第 2 回 いつでもできる呼吸法

10 月 17 日 (土)

10 : 30 ~ 12 : 00



第 6 回 朝活の会 ほめほめ朝かつ

○期日 10 月 24 日 (土) 9 : 10 集合

○場所 喫茶あかねや (JR西宮駅近く)

参加希望者は、小坂または朝活の会長 U さんにお知らせください。

9 月 6 日 (日) 第 3 回 四季の会 ~秋~ では、グループワーク『月面に遭難した時』を行いました。

月面に遭難した時に残された物品の必要な順番を書いてみんなで相談して決めるというグループワーク。とても楽しい会だったと好評でした。

参加者が少なかったため、今後どうするかという話し合いが持たれましたが、こうして来てくださる方がいる間は開催する、誰も来なくなったらその時考えましょうということで、次回「四季の会 ~冬~」を 12 月 23 日 (天皇誕生日) に実施することになりました。是非ご参加ください。



第 4 回 四季の会 ~冬~

○日時 平成 27 年 12 月 23 日 (水) 天皇誕生日

○場所 ACTA 西宮北口東館 6 階

○費用 1,500 円

11 月 イベント予定 秋の遠足



丹波焼の里 散策 と

陶芸体験「丹波伝統工芸公園 立杭 陶(すえ)の郷」

○期日 11 月 22 日 (日)

○日程

9 : 10 集合 JR 大阪駅 御堂筋口改札前
(いかりスーパー前)

9 : 21 大阪駅 発
JR 丹波路快速篠山行き

10 : 11 相野駅 着

10 : 20 相野駅 発 (バス)

12 : 00 ~ 陶芸体験「陶の郷」
丹波焼の里 散策 (集芸館など)
兵庫陶芸美術館 鑑賞

15 : 45 兵庫陶芸美術館前 発 (バス)

16 : 01 相野駅 発

16 : 51 大阪駅 着 解散

○参加申込

10 月末に一度、参加希望者の人数を確認します。



阪神カウンセリング・ラ

<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

* 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

池永クリニック内

