



# わかるはかわる 倶楽部

2017

平成 29 年  
6 月号

汗ばむ季節になりましたね。日暮れが遅くなり、もうこんな時間？と思うこともしばしば。桜、ツツジ、紫陽花と、目にする花も移り変わってきました。

「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)



5月7日(日)は、お絵かき倶楽部でした。楽しく絵を描こうという倶楽部です。気楽にご参加ください。次回開催日は次号でお知らせします。

**四季の会 -夏-** 7月30日(日) (予定)

会長さんに内容の希望を伝えておいてください。

## マインドフルネス(新)実践編 お知らせ

これまでの基本編の連続としてではなく、呼吸法だけを50分じっくりしてみたいという方の時間として設定しています。

- \* なかなか自分一人では実践が難しい
- \* マインドフルネスになっていない
- \* 呼吸法を身につけたい、確認したい
- \* この時間だけでもマインドフルになりたい

このような方は、どうぞ気軽にご参加ください。これまでの実践編とは呼吸法も異なります。その都度新たな呼吸法をお伝えします。

6月 17日(土) 14:00~14:50

- 場所 : 梅田相談室
- 参加費 : 3,000円



わかるはかわる倶楽部公認

## テニスクラブ 誕生!



クラブ代表はSさん。  
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。  
用具はレンタルで用意します。  
テニスのできる服装でご参加ください。

★日時 **6月4日(日)** 13:00~15:00

★集合 **12:15** JR 尼崎駅改札口前

★場所 テニスプラザ尼崎  
尼崎市潮江 3-1-3 [06-6497-123]

★参加費 3,000円

★持ち物・服装  
ラケットはレンタルします。(各300円)  
持っている方はご持参ください。

★参加募集人数 8名程度

★申込〆切  
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にも、「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

### \* 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](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

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

### \* 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**

