



わかるはかわる 倶楽部

2017

平成 29 年
7 月号

6 月 20 日の朝、セミの声を聞きました。例年 7 月初旬に鳴き始めるセミ、何を勘違いしたのでしょうか。梅雨入り後の急な暑さのせいでしょうか。翌日からは聞こえなくなりました。どこに行ったのでしょうかね。まもなく、本格的にセミの声を聞く季節です。

「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



6 月 4 日、第 1 回「テニスクラブ」を開催しました。初心者ばかりでしたが、指導者の S さんが丁寧に教えてくれ、とても楽しかったです。また、企画されるそうですので、次回をお楽しみに。



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 5 0 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。

7 月 15 日(土) 14:00~14:50

- 場所 : 梅田相談室
- 参加費 : 3,000 円



四季の会 -夏-

○ 日時 7 月 30 日(日) 11:00~15:00
午後は途中退席も可能です。

○ 場所 ACTA 西宮北口東館 6 階
大学交流センター セミナー室 2
(阪急西宮北口 北東へ徒歩 2 分)

○ 会費 1,500 円
ご家族分は無料。
お友達・お知り合いが参加の場合、初回は無料。

○ 内容
* 小坂の話 11:00~ 12:00
一瞬のすごさ ~チベット修行僧との出会いなど~
* ランチトーク 12:00~ 自由参加
* フリートーク 13:00~ 自由参加

★フリートークの内容は皆さんのご意見で決めていきます。四季の会 LINE でぜひご意見をお聞かせください。

内容の希望があれば、会長さんに伝えておいてください。



郵送希望の返信をいただいた方にのみ、「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

* 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

<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

