

# わかるは かわる 倶楽部

201.7

平成 29 年 8 月号

蝉しぐれ、猛暑の毎日です。熱中症、夏バテを起こさないよう、健康な日々とマインドフルな生活を送りましょう。

「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



四季の会 -夏- が、7月30日(日) ACTA 西宮北口 東館 6 階大学交流センターで開催されました。

小坂の話、Kさんのヨガに関するお話、Hさんの学習のお話などで盛り上がりました。いつもお世話してくださるK会長さんに感謝申し上げます。

次回「四季の会」もどうぞご参加ください。

## 始まります!

★マインドフルネス(新) 基本編(全8回) 第1回 8月 6日(日) 13:00~14:30

#### ☆マインドフルネス 復習編

第1回 8月19日(土) 14:00~14:50

マインドフルネス復習編は、マインドフルネス(新)の復習として実践のみを行います(これまでの「マインドフルネス実践編」に代わるもの)。

復習編の対象は、8月スタートのマインドフルネス参加者と、以前のマインドフルネススキルトレーニング(全10回)に参加した方です。その他の方は、まず基本編にご参加ください。

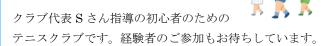
#### お絵かきクラブ



- 9月18日(月)敬老の日 13:00~14:30
- ◆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。

### 第2回 テニスクラブ



★日時 **9月 23日** (土) 13:00~15:00 12:15 集合 JR 尼崎駅改札口前

★場所 テニスプラザ尼崎 ※駐車場あり 尼崎市潮江 3-1-3 06-6497-1234

★参加費 3.000円

★持ち物・服装

ラケット、靴はレンタルします。(各 300 円) ラケットをお持ちの方はご持参ください。 テニスのできる服装なら何でも可。

★参加募集人数 8名程度

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いています。

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

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



〒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 <u>hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp</u>

# \* 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

