

カウンセリングルーム☆これからのプログラム

10月 7日(水) アロマセラピー入門 Vol.2

11月 6日(金) お昼ごはんつくろう！食べよう！
～皮から作る餃子～

12月 4日(金) ケーキ作り



自己決定のためのワークショップ

「和太鼓体験をしてみよう」

日時：11月13日(金)

講師：野口 操 先生

お時間等の詳細はポスターをご覧ください

カウンセリングルーム

受付時間 月～金 9:30～17:00

電話(直通) 0798-51-8541

第32号
発行日 2015.6.30

カウンセリングルームだより

Vol.32

目次:

プログラム紹介 2
前期はこんなことしました 3

これからのプログラム 4

こんにちは♪カウンセリングルームです☆

梅雨真っ只中、気温も真夏並みになってきました。毎年この時期は、体調管理が大切だなと感じます。生活パターンにも馴れ、張り切った気持ちが薄れるとしんどさを感じるようになってたり、あるいは少々の疲れでも無理をしてしまったり…。いずれにしても、自分の身体やこころの状態と向き合い、どのような状態か認めることが大事です。

自己管理だけではどうもな～、なんとかしたいな～と思ったら、保健室やカウンセリングルームの助けを借りるのもひとつです。

休憩したいな～、ボーっと休みたいな～と思ったらカウンセリングルーム隣のサロン室へ。靴を脱いでソファに座るだけでもすこし楽になるかもしれません♡♡



カウンセリングルームだより

プログラム紹介…こんなことしました♪

今年から『マンスリープログラム』とタイトルを変え、月に1度楽しいプログラムを企画しています。今まで行われた3回をご紹介します☆



キャラ弁を作ろう (5/22)

リラックマのお弁当を作りました。今日はお皿にレイアウト♡



パン作り続き♡

さて、どんなパンができるのかな??



出来上がりはこちら↓

ロールパンとシナモンレーズンロールでした! ロールパンはサンドイッチにいただきました♡



浴衣着付け教室 (6/26)

6月はもう一つ。浴衣を自分で着られるようになろう! と教室を企画しました



みんな、帯も巻けるようになりましたよ♡ この夏はぜひ、自分で着てお出かけしてね♪

パン作りに挑戦! (6/12)



緑の美しいケンウッド館のキッチンで2種類のパンを作りました。まずは生地の手ごねにチャレンジです。

