



さ・ぽ・せ・る Labo



新春号

2018年 1月1日発行

発行元: Support self help laboratory

Mail: info@saposeru.com

Tel: 090-6049-2400 (ましの)

2018年!!

明けましておめでとうございます。さぼせる labo の、ましのまりこです。

皆さん、去年はどんな年だったでしょうか？

調布の街は大きな駅ビルが3棟も建ち、大型電器店やシネコンが出来て一気に活気づきました。駅から徒歩5分の「さぼせる labo」はと言いますと、相変わらず緩やかな時間が流れ、昼日中からのんびり楽健法やサイコドラマをする日々でした。そして私自身は、ちょっと変革の年でした。どう変革しかと言いますと、行動の発信源を「不安」から「楽しい」に変えてみたのです。長年腰痛に苦しんできた私は、腰痛が悪化するのが怖くて、きつめのトレーニングや体に無理がありそうなことは極力避けてきました。それを去年は、思い切って28年ぶりにダンスを始めたのです。腰を痛めないよう行動するのではなく、楽しく踊りたいから、どうしたら上手く体を使えるか？を考えて、体を動かすようになりました。

今年はこの「楽しい」を原動力にして、やりたい事にどんどん挑戦していきたいと思います。

さて、皆さんは今年何にチャレンジしたいと思っていますでしょうか？何かをやってみたいと思った時、私のように体の痛みに囚われてしまわないように、さぼせる labo が皆さんのサポートが出来ることを願っています。心と体が健康な一年になりますように、本年もよろしく願いいたします。

とびっくす

☆ さぼせる labo 新春特別プログラム

『集中踏み合い会』1/12.13.14日 10:00~17:00

『楽健法を活かすためのストレッチワークショップ』

1/30、2/11 13:30~16:30

☆ サイコドラマ・オープンクラス&

マッシーカフェがリニューアル!!

☆ 楽健法初心者コース4月よりスタート!

1/5~2/28まで早割をします。

全10回 30,000円 ⇒ 25,000円

& 楽健法ショートが半額チケット3枚プレゼント!

☆ 増野式・サイコドラマ基礎講座3期生

ディレクターコース2期生募集

詳細はHPをご参照ください。 検索「さぼせる labo」

さぼせる labo のいろいろ

10月 サイコドラマ東山荘合宿

11月 カフェ aona で楽健法体験会

ストレッチワークショップ

12月 サイコドラマ本の出版企画始動

座談会開催 etc...

この3か月間、私はブラッシュアップのためにサロンのお仕事はお休みを頂いていました。その間さぼせるクラブの皆さんにご協力頂いて楽健法のグループをお任せし、私はサロン外の場所でワークショップをしたり、勉強し直したり、新しい企画に取り組んだり、充実した時間を持つ事が出来ました。

いろいろと準備してきましたので、今期プログラムに乞うご期待ください!

さぼせる labo プログラム紹介 『楽カフェ』

毎月第1日曜日、第4金曜日は「さぼせる labo」の開放日です。

楽健法のお仲間と踏み合いをしたり、セルフケアの相談をしたり、学びと交流の場として活用して頂きたいと思います。

初めての方には、楽健法やフラワーレメディの体験もしていただけます。

さぼせる labo は、様々な立場や環境の人たちが協力して、お互いの健康を支え合える場を提供したいと思っています。家族や友人など身近な人たち

と健康を支え合いたい人、仲間をつくり健康を支え合いたい人は、ぜひ一度、「楽カフェ」に遊びにいらしてください。楽健寺の天然酵母パンを焼いて、皆様のお越しをお待ちしています。



時間：10:00～17:00

*入退場自由

参加費 500 円

めんどくさいのセルフケア

寒い!! 寒さに弱い人には
ツライ季節です。その上、



活動が鈍くなってきて動くのが億劫に。

そんな方にセルフケアのちょい工夫をご紹介します。

ゴム手袋の手浴です。足浴だとお湯を溜めたり面倒ですが、手浴なら洗い物のお湯を高温にすればいいだけなのですごく簡単! なのに効果抜群!! ストレッチの前に洗い物をすれば、体温が上がって、筋肉も緩んで面白いくらい体が伸びます。お出かけの際にも、歩き出しの寒さがなく快適です。



冬場は筋肉が硬くなっているの
で、筋違いやスポーツの怪我也多くなります。
ぜひお試しください!

調布のちょこっといいところ①

深大寺だるま市 3月3日(土)・4日(日)

深大寺だるま市は、日本三大だるま市の一つ。希望者は、だるまの左目に梵字の「阿」を書き入れてもらえます。願いが叶ったら右目に「吽」の字を書き入れてもらい「阿吽」となります。

*お練り行列は14時から。

だるま開眼は9～17時。

**だるまは、小さめの物を
値切って買うべし!**

深大寺は、調布駅からバスで10分です。



お客様のリクエストコーナー

お客さま「楽健法とストレッチワークショップに参加しました。ストレッチのコツがとてもよく分かってよかったです。また是非ワークショップをやってください。」

さぼせる labo・・・新春にまたやりまーす!

お客様「サイコドラマ・ディレクターコースの受講生です。講座以外に自主練習がしたいです。」
さぼせる labo・・・今月から自主練習が出来る場を作りしたいと思います。是非ご参加ください。

*** お客様のリクエストをおまちしています!**

さぼせる labo

営業時間：日、月、水、金 10:00～17:00

火、木、土 13:00～17:00

*変更することがあります。ご予約の上ご来店ください。

住所：調布市小島町 1-34-1 エクレール調布 304

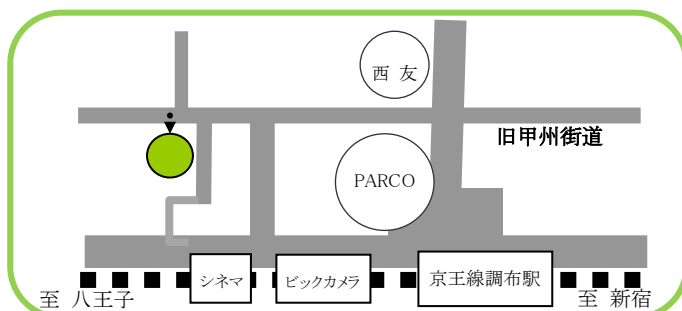
Mail：info@saposeru.com

電話：090-6049-2400 (通常留守番電話になっています)

URL：http://saposeru.com

ブログ：http://saposeru.com.blog

*お問合せ・お申込み等は、メール又は留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しご連絡いたします。



『Support self help laboratory』は「自立と支え合い」をテーマに、調布の町で、セルフケアの紹介、「学びの場」と「実践の場」の提供する活動を行っています。