

2021年2月7日(日) 14時～16時半

### 書籍

## 『ストレスケアに救われた！』 を出版した今、思うこと ゲスト:渡邊 善夫さん

(認定 SC トレーナー、再生企画リ～エルーム代表)  
「今こうして振り返ってみて思うのは「決める」ということの絶対的重要性です。何かをやると決めたなら、必ず期限を決める！期限を決めたら目的を忘れない努力をし、自分の為よりも、誰かの為にという思いが強い行動意欲を生み出しました。」

■参加費 500円 ■一般参加 OK

2021年3月27日(土)

14時～16時半

## 介護が「ラクになる」視点 ～介護に役立つ、親との向き合い方～ ゲスト:筧 伯子さん

(SC カウンセラー、てとでの会主宰、アドラー心理学 SMILE リーダー)

「50代～60代は親の介護の世代。足腰が弱り認知が進んでいく中で、親とどうコミュニケーションしたらいいのか、不安になることはありませんか？自分も親もラクになれる、アドラー流・親子の向き合い方のヒントをお伝えします。」

■参加費 500円 ■一般参加 OK

2021年4月18日(日) 終日ツアー

～芽吹きの森でリフレッシュ！～

## 春の「森林セラピー」体験②

五感にゆらぎを与えてリラックス効果を生み出す、医学的根拠のあるストレス解消法「森林セラピー」。今回は埼玉県「きたもとの森」(新宿から1時間)にて、ガイド付散策、森ヨガ、セラピー弁当をお楽しみいただくフルコース！定員がありますので、お申込みはお早目に！

■参加費 5千円～6千円(交通費別途)  
■一般参加 OK ■定員 10名まで

2021年5月8日(日) 14時～16時半

## 本当の自分を生きる ～自己受容から自己実現へ～ ゲスト:有坂道子さん

(SC カウンセラー、RAS ファシリテーター)  
「子どもの頃に傷ついた経験は、無意識の奥に根を張り、繰り返される問題の原因となります。根っこを解放することで原因に気づき、本来の自分に気づいていけるプロセスを、自身の体験からお話出来ればと思います。」

■参加費 500円 ■一般参加 OK

2021年2月～2021年6月

## プチプチ有朋会

b-ANNEX  
三軒茶屋

2021年6月6日(土) 終日ツアー

～異世界探検でリフレッシュ！～

## 東京湾を望む絶景と、緑と、 巨石と石仏をめぐるハイキング

ナビ:神永まきさん(SC カウンセラー)

「千葉県にある鋸山は、日本寺境内に2600段の石段と、1553体の石仏、高さ30メートル以上の日本一の大仏を誇り、昔の石切り場の跡はジブリの世界観が感じられると評判です！弾劾絶壁の「地獄のぞき」も大迫力！」

■現地実費 ■一般参加 OK

## イベント延期のお知らせ

2021年1月23日(土)菅野敏彦さんの

「自律神経機能変化で、ホメオストレッチ効果を可視化する」は、コロナが収束するまで、延期となりました。必ずリベンジいたしますので、楽しみにお待ちください。

## プチ自主練習会も自粛しています

開催できるようになりましたら、三茶からのメール配信にてお知らせいたします。個人での練習の場としてご利用いただくことは可能です。ご理解と、ご協力をお願い申し上げます。

コロナ対策として毎回ごとに換気・消毒を徹底し、着替え用ウェアと新しいマスクなどを無料でご提供しております。

ケアご予約: [bt.annex@gmail.com](mailto:bt.annex@gmail.com)

## b-ANNEX は 3周年！

おかげさまで、2021年2月1日に3周年を迎えることが出来ました。「三茶」と「3周年」ということで、「3」にちなんだキャンペーンを企画中です。

b-ANNEX 三軒茶屋のウェブサイト  
URL: <https://www.b-annex.com/>  
「コロナとストレス」プチブログUPしています！

## 会場地図



東急田園都市線「三軒茶屋」下車、キャロットタワー方面「三茶パティオ口」改札から徒歩5分、世田谷通り沿い

東京都世田谷区太子堂 4-4-2  
ラウスパレス三軒茶屋 504

お申込み b-ANNEX 三軒茶屋・専用メール

必ず事前にご予約ください

[bt.annex@gmail.com](mailto:bt.annex@gmail.com) 090-2754-0645 (福田) 090-4178-8423 (川村)

会場 b-ANNEX 三軒茶屋 / 参加費 各回 500円 (ティータイム付)