

地域でつながる～なんでも話そう～

ここからカフェ

Produced by こころの健康を考える区民会議 共催：世田谷区社会福祉協議会

毎月第3土曜日に多彩なゲストスピーカーを招き、
こころとからだの健康について考える「ここからカフェ」を
ひらいています。どなたでもお気軽にご参加ください。

私たち「こころの健康を考える区民会議」は、支えあいのまちづくりをめざして、
心の不調を感じている方々のお話をお聞きすること、ホッと一息つける場を作ることを目指しています。
毎月第3土曜日の午後、スタッフ一同お待ちしております。

第30回 9月19日(土)13:00～

「心と身体ストレッチ」

～身体を緩め心を開こう～

山本 さくらさん

上北沢ふれあいの家

世田谷区上北沢 3-26-4

tel:070-5570-8019

京王線「上北沢駅」南口より徒歩7分
※エレベーターもあります



南口をでて左へ線路沿いをまっすぐに行き、右手に踏み切りが見えたら左折します。道なりにまっすぐ歩くと右手に将軍池公園があり、その公園をこえた左手にあります。

□□□□ 今後のプログラム □□□□

第31回 10月17日(土)13:00～

「心を魅了するホルンの調べ」

泉谷 憲俊さん

第32回 11月21日(土)13:00～

「心と身体を開放する音楽療法」

浅田 真由美さん

<時間>

13:00-15:00(受付 12:30より)

参加費 500円(茶菓代、資料代、保育費一部負担)

<お申込み>

不要。直接会場へお越しください。

<保育サービス> 事前予約制

お子様も一緒に参加できますが、保育サービスをご希望の方は、お子様一人につき1000円でご利用できます。

<お問い合わせ>

特非 せたがや福祉サポートセンター Tel 03-6379-1300

FAX 03-6379-1889

世田谷保健所 健康推進課(こころの健康を考える区民会議・事務局) Tel 03-5432-2442 FAX 03-5432-3022