

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36回 3月19日(土)13:00～

「こころとからだのハーモニー・美顔体操 第2章」
～呼吸法を学んで美しく～
古代 眞琴さん

上北沢ふれあいの家

世田谷区上北沢 3-26-4

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

□□□□ 今後のプログラム □□□□

第37回 4月16日(土)

「からだところを動かす・ダンス！」
小原 希実さん

第38回 5月21日(土)

「ウェルビーイングな生き方(世田谷宣言)」
山崎 修道さん

<時間>

13:00-15:00(受付 12:30より)
参加費 300円(茶菓代、資料代)

<お申込み>

不要。直接会場へお越しください。

<なんでも話してスッキリ!コーナー>

ここからカフェでは、悩み事や困りごとなどご希望に応じて
無料で個別にスタッフがお聴きします。
どうぞお気軽にご利用ください。



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。

<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 03-5432-2947 FAX 03-5432-3022