

地域でつながる～なんでも話そう～

# ここからカフェ

なんとなく心の不調を感じる・・・ ちょっと息抜きしたい・・・ 誰かと楽しみを共有したい・・・  
専門の講師によるプログラムに参加して、「こころとからだ」をほぐしてみませんか。

開催： 毎月・第3土曜日 13:00～15:00  
場所： 上北沢ふれあいの家 世田谷区上北沢 3-26-4  
参加費： 300円 (お菓子・飲み物付き) 予約不要

## 《プログラム》

第52回 9月16日(土) きのした ひろこさん

「みんなで歌って楽しみましょう！」第3章

～呼吸法でこころとからだをリフレッシュ～

第53回 10月21日(土) 浅野 恵以子さん

「こころとからだをととのえる太極拳」

第54回 11月18日(土) 鶴田 英規さん

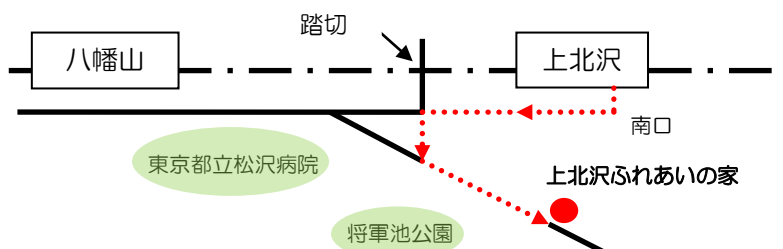
「対話カフェ あなたは煮詰まった時 どう立ち直りましたか？」

個別にご相談に応じます

(秘密厳守・相談料無料)

気になる事、不安な事などどんなことでもお聴きします。話してこころを軽くしてみませんか？ カウンセリング機関の紹介もできます。

「上北沢ふれあいの家」アクセス 京王線「上北沢駅」徒歩7分



1. 上北沢駅南口を出て線路沿いを八幡山駅方面へ進む。
2. 踏切が右手にきたところで左折。
3. 道なりにまっすぐ進み、通りに出たら左折。
4. 将軍池公園を右手に見ながら進むと、左手に「上北沢ふれあいの家」があります。

問い合わせ先：せたがや福祉サポートセンター Tel: 03-6379-1300

「ここからカフェ」ホームページ <http://setagaya-npolink.jp>

<http://www.npojoint.com/>

主催：こころの健康を考える区民会議 場づくりグループ

協力：世田谷保健所健康推進課