

～お茶を飲みながら 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… 家族の事で心配なことがある… 誰かに話したい…  
気になること、不安なこと、どんなことでもお聞きします。  
また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。  
※個別相談（秘密厳守・無料）も応じます。



**参加費300円**

（お菓子代として）

〔日時〕 毎月・第4金曜日 13:00～15:00

〔会場〕 うめとびあ 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ  
1階 「研修室B」

（住所：東京都世田谷区松原6-37-10）

## ＊ 第131回 10月24日（金） 光江弘恵さん

### 『セルフハンドケアでリフレッシュ！』

～アロマオイルの香りで癒されましょう～



次回

＊ 第132回 11月28日（金）松川敦子さん  
「笑いヨガ・ジョイリズムで心と身体をリラックス」  
～動きやすい服装で飲み物をお持ちください～



ジョイントT・M  
www.npojoint.com

- 運営：NPO法人 ジョイントT・M  
URL: <http://www.npojoint.com>  
Mail: [npojoint@yahoo.co.jp](mailto:npojoint@yahoo.co.jp)
- 共催：世田谷区立保健医療福祉  
総合プラザ 運営管理室  
世田谷区保健センター



「ここからカフェ」



◆ アクセス 小田急線梅ヶ丘駅  
北口 徒歩5分