

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32回 11月21日(土)13:00～

「心と身体を開放する音楽療法」

～音楽とともにゆっくりリラックス～

浅田 真由美さん

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33回 12月19日

「心を癒す天使のハーモニー：ハンドベル」

長屋 真由美さん 他

「おとこの台所」の料理もあります

第34回 1月16日

「ここからカフェ 話してスッキリ」

NPO法人 JTM

<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。

<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
ご利用できます。



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