



# 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61回 6月16日(土) 山本 さくらさん

『パントマイムとストレッチ』第3章  
 \*動きやすい服装でおこしてください  
 水分補給のための飲み物をお持ちください

第62回 7月21日(土) 田中 慎太郎さん  
 「認知行動療法を学びましょう」

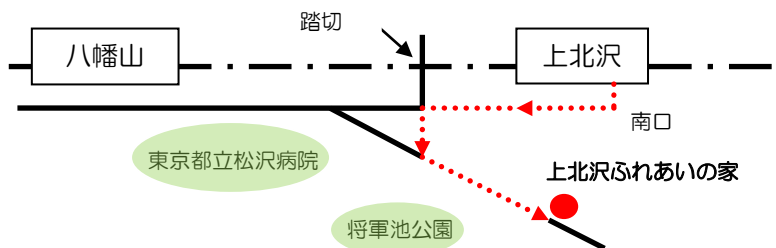
個別にご相談に応じます  
 (秘密厳守・相談料無料)

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。

\* 毎年 8月は お休みです。

「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 > NPO 法人 ジョイント T・M TEL 03-3414-5160  
 「ここからカフェ」ホームページ <http://www.npojont.com/>  
 Facebook ジョイント T・M