



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62回 7月21日(土) 田中 慎太郎さん

『認知行動療法の第一歩を学ぶ』

～自分を観察するコツを学ぼう～

8月はお休みです

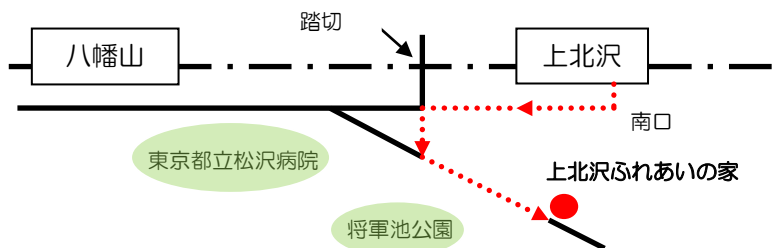
第63回 9月15日(土) 鶴田 英樹さん、他
対話カフェ第2章

「あなたが幸せを感じるのはどんな時でしょうか？」

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 > NPO 法人 ジョイントT・M npojoint@yahoo.co.jp
「ここからカフェ」ホームページ <http://www.npojoint.com/>
Facebook ジョイントT・M