

～地域でつながる～なんでも話そう

ここからカフェ 自由が丘

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・・・

身近な仲間とともに、地域につながり、「こころとからだ」をほぐしてみませんか。

第7回 太極拳を体験しながら、 こころとからだを解放しましょう！

動きやすい服装と靴でお出かけください。

2018年

10月19日(金) 13:30~15:30

講師 北島恵以子さん

他「立禅の会」メンバー

費用 500円 お菓子・飲み物付き 予約不要
会場 あおぞら銀行

フィナンシャルオアシス自由が丘
自由が丘から徒歩3分

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
どんなことでもお聞きします。

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ご紹介も致します。

「ここからカフェ」ホームページ

<http://setagaya-npolink.jp>

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

問い合わせ先

NPO 法人玉川まちづくりハウス

Tel:03-3721-8699 Fax:03-7218986

Email : house@tamamati.com



「ここからカフェ自由が丘」は
上北沢で開催されている「ここからカフェ」の活動を
広げていこうとする有志で開催いたします。
みなさまのご参加をお待ちいたします。

主催 こ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 世田谷区社会福祉協議会の
地域支え合い活動団体に登録しています