



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66回 12月15日(土) shinさん

「こころを癒すプロの二胡の調べ」

～軽食を楽しみながら、クリスマス気分～

ひたりましょう～

第67回 1月19日(土) 田淵宏幸さん

「ヴィオラダガンバの魅力を味わいましょう」

第68回 2月16日(土) 古屋ゆきさん

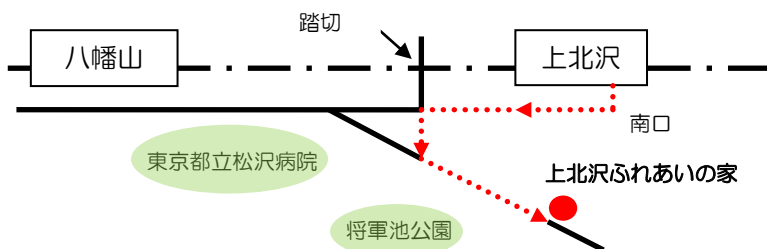
「誰でも簡単に描けるパステル画」

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」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. 將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

主催：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