



# 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70回 4月20日(土) 池田 みゆき さん

### 「リンパマッサージで癒されましょう！」

～身体の流れを良くして こころとからだをリフレッシュ～

☆ 持ち物 フェイスタオル (長方形のもの)

第71回 5月18日(土) 宇野 まこ さん

### 「お顔体操と歌でこころとからだをリフレッシュ♪」

第72回 6月15日(土) 成嶋 規子 さん

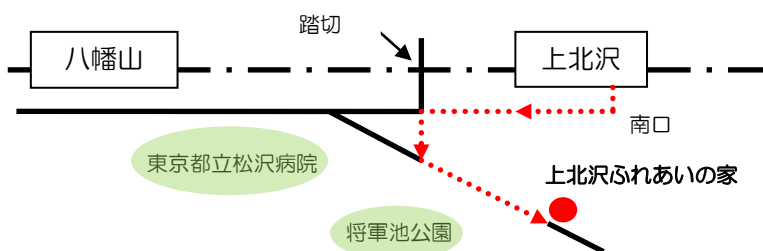
### 「笑いヨガでこころとからだをほぐしましょう」

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. 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

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