

～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14回

## お顔体操と歌で

## 心と体をリフレッシュ!

# 5月24日(金) 13:30~15:30

講  
費  
会  
師  
用  
場

宇野あさこさん

500円 お菓子・飲み物付き 予約不要

あおぞら銀行

フィナンシャルオアシス自由が丘

自由が丘駅から徒歩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:03-3721-8986

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