



# 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74回 9月21日(土) 児玉 裕子 さん、他

「カントリー・ウェスタンを楽しみましょう」第3章

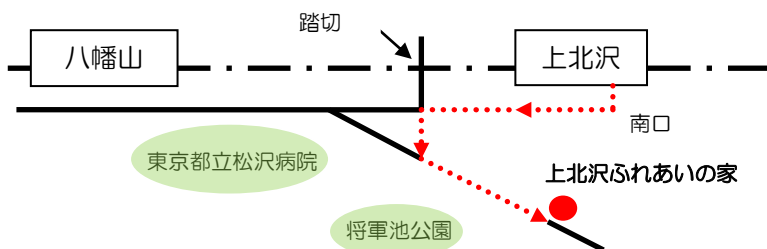
第75回 10月19日(土) 北島 恵以子 さん、他  
「太極拳をしましょう！」第4章

第76回 11月16日(土) 杉原 ちあき さん  
「簡単!楽しい!墨汁で絵を描こう」

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. 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