



# 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」

~日常のいろいろな事をちょっと忘れて、絵で遊みましょう~

第77回 12月21日(土) 田淵 宏幸 さん

「心に響くヴィオラ・ダ・ガンバ」第2章

☆クリスマスで、軽食とお菓子のプレゼントもあります

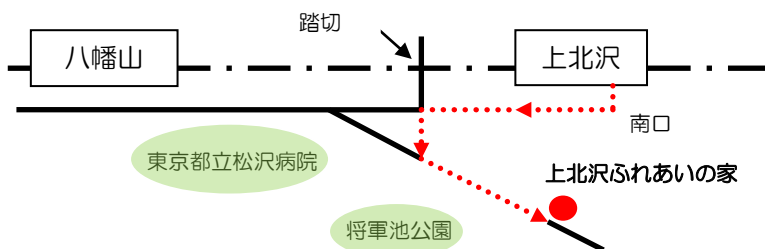
第78回 1月18日(土) Sylvia(シルビア)&Take

「楽しいギター演奏と歌でこころをほぐしましょう」

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

npojont@yahoo.co.jp

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