

～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、「こことからだ」をほぐしてみませんか。  
～どなたでもご参加ください。～

### 第22回

## ～笑いヨガ～



笑う動作をする健康体操です。身体中に酸素が行き渡り  
体の変化が実感できます。

体が変われば、心が変わる!心が変われば、行動が変わる!!

さあ、一緒に。

動きやすい服と靴、そして水持参で。

# 1月14日(火) 13:30～15:30

**講師** 成嶋規子さん 日本笑いヨガ協会認定講師

**費用** 500円 お菓子・飲み物付き 予約不要

**会場** 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



次回 2020年2月18日(火) 手話ダンス

「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:03-7218986

Email: house@tamamati.com

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。