

出前

# ここからカフェ



セルフヘルプグループ【クエスト】協働企画

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。  
 クエストと協働し、心に不調を感じる方も、ひきこもりなど困窮度の高い方々も、  
 どうぞご参加ください。

## 《 プログラム 》

第1回 2020年1月29日(水) 13時半～16時

講師：ヨシキ ヨーコ さん

『ボードゲームを楽しみましょう』

～みなさんとすぐ仲良くなれます～

参加費：300円

場所：NPO法人コンチェルティーノ <http://concertino123.web.fc2.com/profile.html>



クエストとは

精神疾患の当事者やその家族、支援者が集い、心の病を持つ人たちによる  
 支え、分かち合いの場です。



● 世田谷区若林 1-16-9

スリーアップワンビル 5F

最寄駅：東急世田谷線若林駅

環七通り沿い南方向に左側徒歩5分

\* 三軒茶屋からお越しの場合は、環7に向かって歩き、若林の交差点の右側にあります。  
 徒歩12分

☆「あいおいニッセイ同和損保」の看板のあるビルの5階です

< 問い合わせ先 >

NPO法人 ジョイントT・M

npojont@yahoo.co.jp

「ここからカフェ」ホームページ

<http://www.npojont.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