



# 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79回 2月15日(土) 山本さくらさん

『パントマイムとストレッチ』 第4章

\*動きやすい服装でおこしてください  
水分補給のための飲み物をお持ちください

第80回 3月21日(土) 南里尚代さん  
「こころを表現するコラージュ」 第3章

第81回 4月18日(土) 戸川 ふじこさん  
「免疫力 up こころとからだを健康たいそうでほぐそう」

個別にご相談に応じます

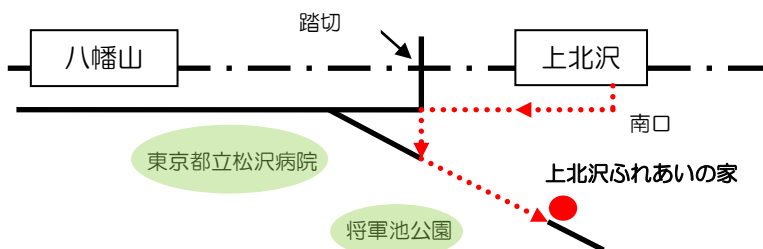
(秘密厳守・相談料無料)

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

npjoint@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