



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80回

3月のここからカフェは、新型コロナウイルス感染の拡大防止対策として、お休みさせていただくことにいたしました。

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」

第82回 5月16日(土) 笈沼 甲子さん

「ピアノの調べで 癒されましょう」 第4章

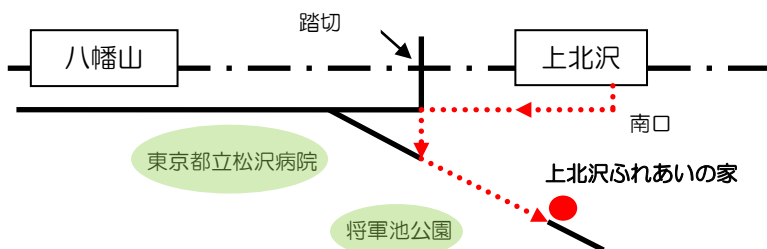
個別にご相談に応じます
(秘密厳守・相談料無料)

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 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