



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 引き続き4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 5月のここからカフェも、引き続き**お休み**となりました。

🌸伸びや、安全な場所での深呼吸、笑顔をつくるなどされて、

ウィルスを跳ね飛ばしていただきたいと思います。

第82回 6月20日(土) 古屋 ゆきさん

「誰でも簡単に描けるパステル画」第3章

個別にご相談に応じます

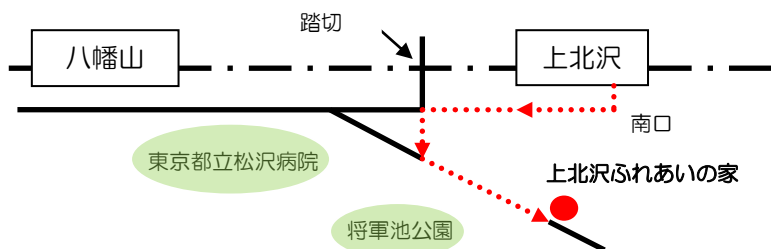
(秘密厳守・相談料無料)

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. 将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