



# 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81回 10月17日(土) マコ さん

「お顔体操 と 歌をご一緒に～♪」

☆お顔体操で免疫力をあげて、声を出してこころを開きましょう

コロナウィルス感染予防のため、事前に熱がない、だるさがない、  
せきがでない、味覚に異常がないということをチェックしてください。

当日は、マスクは着用でのご参加をお願いいたします。

入口では検温と手のアルコール消毒のご協力をお願いします。

第82回 11月21日(土) 石田 学 さん

「生花を手に取って語り合おう」

第83回 12月19日(土) 田淵 宏幸さん

「心に響くヴィオラ・ダ・ガンバの魅力」

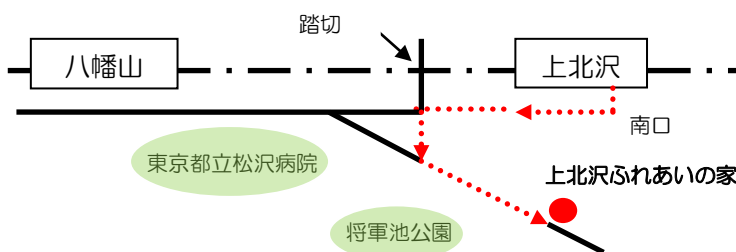
個別にご相談に応じます  
(秘密厳守・相談料無料)

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