

地域でつながる ～なんでも話そう～

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。



参加費無料
予約不要

【日時】 毎月・第1火曜日 13:00～15:00
【会場】 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階「ふれあいカフェ うめとぴあ」
(住所: 東京都世田谷区松原6-37-10)

＊ 第88回 10月5日 (火) 南里 尚代 さん

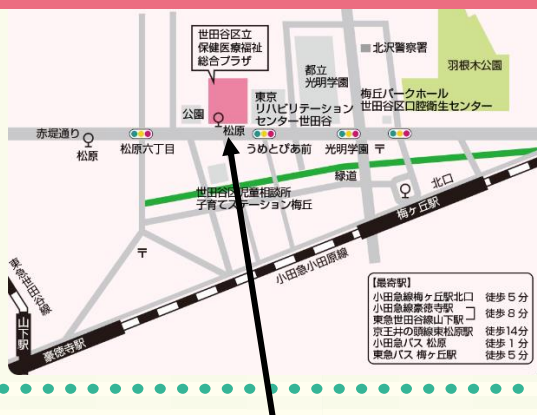
『こころを表現するコラージュ』

～切り抜いて貼って、こころを表現しましょう！～

＊ 第89回 11月2日 (火) 笈沼 甲子 さん

『音楽療法とピアノ演奏で心を癒しましょう』 第5章

個別のご相談に応じます
(秘密厳守・相談料無料)
気になること、不安なことなど
どんなことでもお聞きします
話して心を軽くしませんか？
カウンセリング機関のご紹介もします



NPO法人 ジョイントT・M

<http://www.npojont.com>

お問い合わせ

「ここからカフェ」お知らせ

ジョイントT・M Facebook
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>
TEL 03-6379-4301



- ◆ 新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じ実施してまいります。
- 共催: こころの健康を考える区民会議、世田谷区保健センター
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室

◆ アクセス 小田急線梅ヶ丘駅
北口 徒歩5分