

～お茶を飲みながら 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… 家族の事で心配なことがある… 誰かに話したい…
気になること、不安なこと、どんなことでもお聞きします。
また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。
※個別相談（秘密厳守・無料）も応じます。



参加費200円

（お菓子代として）

〔日時〕 毎月・第3金曜日 13:00～15:00

〔会場〕 うめとぴあ 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階「区民活動支援会議室1」

（住所：東京都世田谷区松原6-37-10）

* 第108回 10月20日（金）Makoさん 『心と身体のストレッチを楽しみましょう！』

～動きやすい服装で水分をお持ちください～

* 第109回 11月17日（金）古屋ゆきさん 「誰でも簡単に描けるパステル画」



NPO法人 ジョイントT・M

<http://www.npojont.com>

ジョイントT・M Facebook Mail: npojont@yahoo.co.jp

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

お問い合わせ

「ここからカフェ」お知らせ



● 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