

～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113回 2月16日（金） 梅ちゃん

『笑いとお腹の健康体操（笑いヨガ）』

～簡単なエクササイズです～



※ 動きやすい服装でください
飲料もお持ちください

＊ 第114回 3月15日（金） 光江弘恵さん

「セルフハンドケアでリフレッシュ！」

～アロマオイルの香りで癒されましょう～



- 運営：NPO法人 ジョイントT・M
URL: <http://www.npojoint.com>
Mail: npojoint@yahoo.co.jp



「ここからカフェ」



- 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