

～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～



次回

**＊ 第115回 4月19日（金） 近藤千春さん**

**「絵本の読み聞かせ」**  
～大人も楽しめます～



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