

～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300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 「研修室B」

（住所：東京都世田谷区松原6-37-10）

＊ 第123回 1月17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124回2月21日（金） Rikuさん
「エンジョイフィットネス！心と身体も満たされます」

～ウキウキわくわく一緒に楽しみましょう～



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

- 共催：世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ 運営管理室
世田谷区保健センター



「ここからカフェ」



◆ アクセス 小田急線梅ヶ丘駅
北口 徒歩5分