

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) 古屋 ゆき さん

『誰でも簡単に描けるパステル画』 第4章

~こころを表現して楽しみましょう~

\* 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