

～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〕 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 うめとびあ」

（住所：東京都世田谷区松原6-37-10）

＊ 第96回 9月16日（金）成嶋規子さん

『笑いヨガで心と身体をほぐしましょう！』

～笑うと自律神経が整います～

＊ 第97回 10月21日（金）石田学さん  
お花と言葉で心をつなぐ



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 Mail: [npojont@yahoo.co.jp](mailto: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



- ◆ 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