

～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107回 9月15日（金）ヨシキヨーコさん**

**『ボードゲームを楽しみましょう！』**

～誰でも夢中になれる～

**\* 第108回 10月20日（金）Makoさん**

**「こころとからだのストレッチ」**



NPO法人 ジョイントT・M

<http://www.npojoint.com>

ジョイントT・M Facebook Mail: [npojoint@yahoo.co.jp](mailto:npojoint@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

お問い合わせ

「ここからカフェ」お知らせ



● 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