

～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]** 第1月曜日 10:00～12:00

**[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109回 11月6日（月）野田千恵子さん**

**『音楽療法で身体も心も活性化！』**

～音楽で旅に出ましよう♪～

**\* 第110回 11月17日（金）13:00～15:00古屋ゆきさん**

**『誰でも簡単に描けるパステル画』**



NPO法人 ジョイントT・M

<http://www.npojoint.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: [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



● 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