

～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！』

～音楽で旅に出ましょう♪～

*** 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
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



MAIL

- 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