

～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111回 12月15日（金）山崎のぶこさん

### 『明るい歌声を楽しみましょう』

～プロの音楽で癒されましょう～

\* 第112回 1月19日（金）加藤良江さん  
加藤さとみさん  
「身体を使ったゲームを楽しみましょう」



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



- 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