

～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』

～頭と体と心も元気～

* 第113回 2月16日（金）梅ちゃん 「笑い深呼吸の健康体操（笑いヨガ）」



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



● 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