

～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300円

(お菓子代として)

[日時] 毎月・第4金曜日 13:00～15:00

[会場] うめとびあ 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135回 3月27日 (金) Rikuさん**

『エンジョイフィットネス!』

～ウキウキワクワク一緒に楽しみましょう～



次回

*** 136回 4月24日(金) ユシキョーコさん**

『ボードゲームを楽しみましょう』

～誰でも夢中になれます～



- 運営: NPO法人 ジョイントT・M
URL: <http://www.npojoint.com>
Mail: npojoint@yahoo.co.jp

- 共催: 世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ 運営管理室
世田谷区保健センター



「ここからカフェ」



- ◆ アクセス 小田急線梅ヶ丘駅
北口 徒歩5分