

～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139回 7月24日(金) 有本キヨ子さん

『心を表現するコラージュ』

～切り抜いて貼って楽しみましょう～



次回

★ 140回 9月25日(金) 松川敦子さん

『笑いヨガ・ジョイリズムで心と身体をリラックス!』

～飲みものをお持ちください～



- 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

「令和8年度地域の絆連携活性化事業の補助を受けています」