

～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』

～動きやすい服装で飲み物をお持ちください～



次回

＊ 141回 10月23日（金） 堀芳子さん 「いきいきゲーム体操」 ～頭と心と身体がすっきり！～



- 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