

～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 「研修室B」

（住所：東京都世田谷区松原6-37-10）

## ＊ 第122回 12月20日（金） ジュネスメンバー

### 『手話ダンスで手話を楽しく身近に！』

～ジュネスメンバーとご一緒に楽しみましょう～



次回

＊ 第123回1月17日（金）

光江弘恵さん

「セルフハンドケアでリフレッシュ！」  
～アロマオイルの香りで癒されましょう～



● 運営：NPO法人 ジョイントT・M  
URL: <http://www.npojont.com>

Mail: [npojont@yahoo.co.jp](mailto:npojont@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