

～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124回 2月21日(金) Rikuさん

『エンジョイフィットネス！心と身体も満たされます』



ウキウキわくわく
一緒に楽しみましょう！



次回

★ 第125回 3月21日(金) 有本キヨ子さん

『私が見る自分、他者が見る自分』
～自分に気づき、やる気を育てよう～
楽しいワークです



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