

～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125回 3月21日（金） 有本キヨ子さん

### 『絵を描いて自分を知る』

～2つの絵を描きます 自分の見た自分・ひとの見た自分～  
自分を知ること、描くことを楽しみましょう！



次回 第4週金曜日になりました

＊ 第126回 4月25日（金）ヨシキヨウコさん  
『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](mailto: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