

～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～



第4週金曜日になりました

## ★ 第127回 5月23日(金) 野田千恵子さん 『音楽療法で身体も心も活性化!』 ～音楽で旅に出ましょう～



- 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