

地域でつながる～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・・・ ちょっと息抜きしたい・・・ 誰かと楽しみを共有したい・・・
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。

開催： 毎月・第3土曜日 13:00～15:00
場所： 上北沢ふれあいの家 世田谷区上北沢3-26-4
参加費： 300円 (お菓子・飲み物付き) 予約不要

《プログラム》

第46回 2月18日(土) 佐渡正城さん

「こころと身体を癒す太極拳」

～自然治癒や調節機能が高まります～

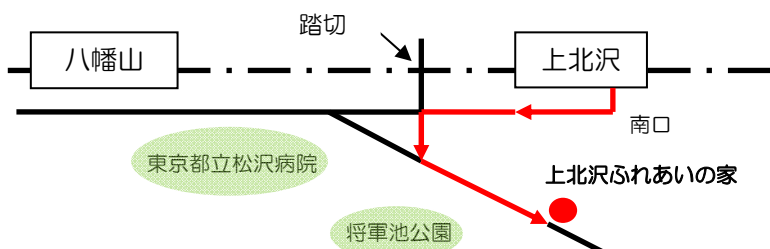
第47回 3月18日(土) 池田みゆきさん
「こころとからだを癒すハンドマッサージ」

第48回 4月15日(土) 古代眞琴さん
「こころとからだのハーモニー・美顔体操 第3章」

個別にご相談に応じます
(秘密厳守・相談料無料)

気になる事、不安な事などどんなことでも
お聴きします。話してこころを軽くして
みませんか？ カウンセリング機関の紹介
もできます。

「上北沢ふれあいの家」アクセス 京王線「上北沢駅」徒歩7分



1. 上北沢駅南口を出て線路沿いを八幡山駅方面へ進む。
2. 踏切が右手にきたところで左折。
3. 道なりにまっすぐ進み、通りに出たら左折。
4. 将軍池公園を右手に見ながら進むと、左手に「上北沢ふれあいの家」があります。

問い合わせ先：せたがや福祉サポートセンター Tel: 03-6379-1300
「ここからカフェ」ホームページ <http://setagaya-npolink.jp>
<http://www.npojoint.com/>