



## 《2016年9月のイベントカレンダー》

日	月	火	水 定休日	木	金	土 定休日
28	29	30	31	1 ほっとたいむ 13:00~15:00	2	3 アニメ部 13:00~15:00
4	5	6 アートセラピー 13:30~16:00	7	8 ほっとたいむ 13:00~15:00	9	10
11 家族会 14:00~16:00	12 アニメ部 13:00~15:00	13	14	15 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ 13:00~15:00	16	17
18	19 アクティブスポーツ 18:00~19:30	20 コミュニケーション講座 13:30~15:30	21	22	23	24
25 リフレッシュたいむ 【つくし野アスレチック】 9:30~16:00	26	27 カラオケ部 13:00~16:00	28	29 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ 13:00~15:00	30	1

### お知らせ

ここからねっとに  
「部活」ができました！  
利用者さん同士が集  
まって活動しています。  
みなさん気軽に参加し  
てみてくださいね☆彡

#### アニメ部

9/3(土)、12(月) 13:00~15:00

アニメや漫画のお気に入りの作品やキャラを紹介したり語ったり、描いたイラストを持ちよったり・・・  
楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪  
○場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）  
○参加費：一般500円（会員300円）

#### カラオケ部

9/27(火) 13:00~16:00

大人気企画が部活になりました！好きな歌を歌っていっしょに盛り上がりましょう！  
○場所：カラオケの鉄人町田店（町田市原町田4-11-14 町田コロンプスビル）  
○参加費：一般1,500円（会員1,300円）※ドリンクバー付室料込

ここから  
ねっと  
部活動

### お申込み

各種プログラム、イベント（仮暮らしの会・定期イベントなど）に参加をご希望の方は、  
ホームページ・電話・FAXのいずれかにてお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）・参加希望日とイベント内容・その他」をお教えてください。  
ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。  
尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話が繋がらない際は留守番電話にて、お名前と  
ご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。

ホームページ・電話・FAX  
からお申し込み

事務局が確認後  
折り返し連絡します

当日会場にお越しください



NPO法人ここからねっと

ホームページ： <http://cocokaranet.org/>

住所：〒194-0022 東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

Mail： [desk@cocokaranet.org](mailto:desk@cocokaranet.org)

TEL：042-709-3891 / FAX：042-709-3892

定休日：水、土曜日



各種プログラム、イベント（仮暮らしの会・定期イベントなど）に参加をご希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。



仮暮らしの会	ほっとたいむ	<p><b>ほっとたいむ</b>  <b>9/1、8、15、29（毎木曜）13:00~15:00</b>                  同じように悩んでいる人と話をしてみたい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。お友達作りの第一歩として、お互いを知ることから始めましょう！                  ○場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）                  ○参加費：一般1,000円（会員500円）※9/22のほっとたいむはお休みさせていただきます。</p>
	こみけたいむ	<p><b>みんなでアートセラピー</b>  <b>9/6（火） 13:30~16:00（講師：寺上）</b>                  アートを使って皆さんの自分自身の心の中を表現し、潜在意識からのメッセージを聞いてみましょう。                  ○場所：町田市民フォーラム4F 活動室B（町田市原町田4丁目9-8）                  ○参加費：一般1,500円（会員1,000円）※ドリンク・お菓子代、会場費込</p>
		<p><b>コミュニケーション講座</b>  <b>9/20（火） 13:30~15:30（講師：寺上）</b>                  自分と相手を大切に、愛されるコミュニケーションをワークと講義で学んで人生をもっと楽しく生きていこう！                  ○場所：町田市民フォーラム4F 活動室A（町田市原町田4丁目9-8）                  ○参加費：一般1,500円（会員1,000円）※ドリンク・お菓子代、会場費込</p>
リフレッシュたいむ	<p><b>運動の秋！巨大アスレチックで遊ぼう！</b>  <b>9/25（日） 9:30~16:00（予定）</b>                  秋といえば運動！大規模アスレチックで一日遊んで汗を流そう！                  ○場所：フィールドアスレチック横浜つくし野コース ※集合：ここからねっと前                  ○参加費：一般2,500円（会員2,000円）※レンタカー・ガソリン代、イベント保険込                  ○参加スタッフ：池亀、寺上 他ここからねっとスタッフ数名 ●募集定員：10名まで</p>	

定期イベント	ふんわりヨガ	<p><b>ふんわりヨーガ</b>  <b>9/15、29（木） 10:30~12:00（講師：窪田）</b>                  ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心♪                  ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。心もからだもゆるめてリラックスしませんか？                  ○場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4-24-6）                  ○参加費：一般1,000円（会員500円）</p>
	アクティブスポーツ	<p><b>アクティブスポーツ</b>  <b>9/19（月） 18:00~19:30（講師：有吉）</b>                  みんなでスポーツをして汗を流そう！今回は空手の型を基本にした動きやストレッチで凝り固まった体をほぐしていきます。ダイエット効果や体力増進にもってこいです☆                  ○場所：町田市民フォーラム4F 第二学習室A（町田市原町田4丁目9-8）                  ○参加費：一般1,500円（会員1,000円）</p>
	家族会	<p><b>家族会</b>  <b>9/11（日） 14:00~16:00（カウンセラー：池亀）</b>                  ひきこもりやとじこもり等でお悩みの方の家族や親御さんが集まって情報交換する場です。お子さまなどのことで悩んでいらっしゃるご家族の方。ぜひお話をしに、聞きにお越しください。                  ○場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）                  ○参加費：一般1,000円（会員500円）</p>

**カウンセリング**

精神疾患によってひきこもりやとじこもり状態から「一歩踏み出して歩いていきたい」と思えるような、カウンセリングを行っています。  
 ご利用者様のお気持ちに寄り添い、共感し、一緒に問題解決をしていく仲間として取り組んでいます。  
 60分：会員 3,000円（非会員 5,000円）

**家族相談**

お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃるご家族の方のご相談を受け付けております。  
 どうぞお気軽にお問い合わせください。  
 1回（30分）：1,500円



ここからねっと

住所：  
 町田市森野2丁目10-5  
 モリノコタン101  
 まごころクリニックより  
 50~60m町田寄り





みんなで話そう

# 家族会

悩んでいる家族がいて、みんなどうしているのか聞きたいな。子育てってみんなどうしてるの？誰に話したらいいんだろう…？同じような悩みを持つ親御さんが集まって情報交換する場です。お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃるご家族の方。ぜひ話をしに、聞きに、お越しください。仲間やカウンセラーとともにお話ししましょう。

2016年9月11日（日） 14：00 ～ 16：00

場所：ここらねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）  
参加費：一般 1,000円（会員 500円）  
参加スタッフ：カウンセラー：池亀  
募集定員：5家族（5組）まで

## ふんわりヨガ

ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心♪ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。心もからだもゆるめてリラックスしませんか？統合医療で心身症に用いられているヨガ療法をベースとしています。気持ちのコントロールや気持ちを言葉になかなかできない方、体の内側に答えがあるかもしれません。心と体の調和のために自分の体に耳をすませてみましょう。



2016年9月15日、29日（木） 10：30 ～ 12：00

場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4-24-6）  
参加費：一般 1,000円（会員 500円）  
講師：窪田



## アクティブスポーツ

みんなでスポーツをして汗を流そう！今回は空手の型を基本にした動きやストレッチで凝り固まった体をほぐしていきます。ダイエット効果や体力増進にもってこいです☆

2016年9月19日（月） 18：00 ～ 19：30

場所：町田市民フォーラム4F 第二学習室A（町田市原町田4丁目9-8）  
参加費：一般 1,500円（会員 1000円）  
講師：有吉

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

# 運動の秋！ 巨大アスレチックで遊ぼう！

2016年9月25日（日）  
9：30～16：00

秋といえば運動の秋♪  
大規模アスレチックで一日遊んで汗を流そう！

場 所：フィールドアスレチック 横浜つくし野コース（横浜市緑区長津田町4191）

集 合：9：30

集合場所：ここからねっと前（町田市森野2丁目10-5モリノコタン101）

※バス停「町田市役所市民ホール前」すぐ

参 加 費：一般2,500円（会員2,000円）

※レンタカー・ガソリン代、イベント保険込  
※お弁当、飲み物等は各自でご用意ください。

募集 定員： 10名まで

締め 切り： 9月20日（火）

スタッフ： 池亀、寺上 他ここからねっとスタッフ数名

## 町田市民文学館 ことばらんど

所在地：〒194-0013東京都町田市原町田4丁目16番17号

電話：042-739-3420



## 町田市民フォーラム・町田ボランティアセンター

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田4-9-8(サウスフロントタワー町田内)

