



## 〈2017年4月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水 定休日	木	金	土 定休日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 アートセラピー 13:30~16:00	5	6 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	7	8
9 家族会 14:00~16:00	10	11	12	13 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	14	15
16	17	18 こころの栄養講座 13:30~16:00	19	20 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	21	22
23 リフレッシュたいむ 【ひなた村】 10:00~15:00	24	25	26	27 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	28	29
30	1	2	3	4	5	6

### お知らせ

#### こころの栄養講座～元気になる心理学～

4/18(火) 13:30~16:00 (講師:池亀)

「コミュニケーションのしかたがわからない」「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」・・・  
人生で感じるつらさを一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。  
こころに栄養を補充するきっかけを一緒に見つけてみませんか?  
○場所: 町田市民フォーラム 第2学習室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)

#### 「アニメ大好き」がもっと気軽に参加できるようになりました!

5/9(火) 13:00~15:00 ※4月はお休みになります

「アニメ大好き」がここからねっとルームでの開催になりました♪  
「ほっとたいむ」と同じように、お気軽にご参加いただけます!ぜひ遊びに来てくださいね(^\_^)  
○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)

### 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	<b>ほっとたいむ</b> <b>4/6、13、20、27（木） 13:00~15:00</b> （カウンセラー：池亀） 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）
	こみけたいむ	<b>みんなでアートセラピー</b> <b>4/4（火） 13:30~16:00</b> （講師：池亀） 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 第2学習室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）
		<b>こころの栄養講座～元気になる心理学～</b> <b>4/18（火） 13:30~16:00</b> （講師：池亀） 「コミュニケーションのしかたがわからない」「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」…人生で感じるつらさを一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。こころに栄養を補充ませんか？ ○場所：町田市民フォーラム 第2学習室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）
		<b>アニメ大好き！</b>  4月はお休みになります。次回開催は5/9（火）を予定しております。
		<b>アクティブスポーツ</b>  4月はお休みになります。次回開催は5/23（火）を予定しております。
リフレッシュたいむ	<b>ひなた村でクッキングタイム♪カレーを作ろう！</b> <b>4/23（日） 10:00~15:00</b> （予定） ひなた村でアウトドアクッキング♪カレー作りを体験しよう！！ ○場所：青少年施設ひなた村（町田市本町田2863） ○集合場所：小田急町田駅 東口改札外 トイレ前 ○参加費：一般1,800円（会員1,300円）＋交通費（往復390円） ※材料費、イベント保険料込 ○参加スタッフ：池亀 他ここからねっとスタッフ数名 ●募集定員：10名まで	

定期イベント	ふんわりヨガ	<b>ふんわりヨガ ～心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ～</b> <b>4/13、27（木） 10:30~12:00</b> （講師：窪田） <b>4/13は男性も大歓迎です♪</b> こころがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、体の内側に答えがあるかもしれません。ばらばらになってしまった心と体は、呼吸や感覚でもう一度つなぐことができます。ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガで、心もからだもゆるめていたわってあげましょう。。。 ○場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4丁目24-6） ○参加費：一般1,000円（会員500円）
	家族会	<b>家族会</b> <b>4/9（日） 14:00~16:00</b> （カウンセラー：池亀） 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、聞きにお越しく下さい。 ○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）

<b>カウンセリング</b> 「人間関係がうまくいかない？」等の悩みや、うつ病をはじめとする各種精神疾患をお持ちの方、ひきこもり当事者の方など、あらゆる方々が対象です。  ここからねっとのカウンセリングは、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）
<b>家族相談 及び 教育相談</b> 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。また教育的な観点から現役教師による教育相談も行っています。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。

2017年4月9日（日） 14：00 ～ 16：00

- 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）
- 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

## ふんわりヨーガ

心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ

ふんわりヨガメニュー

- ☆マインドフルネス 今の感覚とそのまんま一緒にいましょう
- ☆体へのいたわり お手当、マッサージ
- ☆アーサナ(体操) 呼吸と一緒に体を動かしましょう
- ☆おやすみ(リラクゼーション) 大地の上で寝るべりましょう

Yogaは『架け橋』『つながり』という意味です。こころがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、体の内側に答えがあるかもしれません。

はらばらになってしまった心と体は、呼吸や体の感覚を通してもう一度つないでいくことができます。本当の自分とつながることによって、まわりのひとや自然ともつながっていきます。

また、生まれながらに持っている自然治癒力も戻ってきます。

ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心してご参加ください♪

ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。さまざまな心身症の補助療法として用いられているヨガ療法をベースとしています。

体の感覚を大切にしながら、呼吸とともにやさしく体を動かしてあげませんか。

一緒に心もからだもゆるめていたわってあげましょう。

2017年4月13日、27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丁目24-6）
  - 参加費：一般 1,000円（会員 500円）
  - 講師：窪田（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）
- 4/13は男性も大歓迎です♪一緒にリラックスしましょう(\*´▽`\*)



# アクティブスポーツ

4月はお休みになります。次回開催は5/23（火）を予定しております。

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。

ここからねっとの  
リフレッシュタイム



特定非営利活動法人

ここからねっと

# ひなた村でクッキングタイム♪ カレーを作ろう！

2017年4月23日（日）  
10：00～15：00（予定）

ひなた村でアウトドアクッキング♪カレー作りを体験しよう！！

- 場 所： 青少年施設ひなた村（町田市本町田2863）  
集合場所： 小田急線町田駅東口改札外 トイレ前  
集合時間： 10：00  
参加費： 一般1,800円（会員1,300円） ※イベント保険、材料費込  
+交通費390円（大人）※障がい者割引あり  
持ち物： 飲み物、動きやすい汚れてもいい服装、ICカード（お持ちの方）、  
障がい者手帳（お持ちの方）  
募集定員： 10名まで  
締め切り： 4月18日（火）  
スタッフ： 池亀 他ここからねっとスタッフ数名  
備 考： バスでの移動になります。必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。

## ■各施設へのアクセス

### 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)



### まちだ中央公民館

所在地：〒194-0013東京都町田市原町田6-8-1 (町田センタービル6・7・8階)

