



## 《2017年2月のイベントカレンダー》

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

### 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>2/2、9、16、23 (木) 13:00~15:00 (カウンセラー：池亀)</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）</p>
	こみけ たいむ	<p><b>みんなでアートセラピー</b>  <b>2/14 (火) 13:30~16:00</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 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）</p>
		<p><b>コミュニケーション講座</b></p> <p style="text-align: center;">2月はお休みになります。</p>
	リフレッシュ たいむ	<p><b>ボウリング大会で寒さを吹き飛ばそう！</b>  <b>2/26 (日) 13:00~17:00 (予定)</b>                      寒さ本番の2月です。ボウリング大会で体を動かして、アツく盛りあげましょう！！                      ○場所：ラウンドワン 町田店 3階（町田市森野1丁目13-14）                      ○参加費：一般2,300円（会員1,800円）                      ○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</p>

定期イベント	ふんわり ヨーガ	<p><b>ふんわりヨーガ</b>  <b>2/9、23 (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ーガです。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丁目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></p> <p style="text-align: center;">2月はお休みになります。</p>
	家族会	<p><b>家族会</b>  <b>2/12 (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、聞きにお越してください。                      ○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**

「人間関係うまくいかないな？」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々など、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）

**家族相談 及び 教育相談**

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。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2月12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。



2017年2月9日、23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



## アクティブスポーツ

2月はお休みになります。

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。



# ボウリング大会で 寒さを吹き飛ばそう！

2017年2月26日（日）  
13：00～17：00（予定）

寒さ本番の2月です。ボウリング大会で体を動かして、アツく盛りあげましょう！！

- 場 所： ラウンドワン 町田店（町田市森野1丁目13-14）  
集 合： 13：00（ラウンドワン 町田店 3階ボウリング受付前）  
参加費： 一般2,300円（会員1,800円） ※イベント保険込  
※靴代は別途370円かかります。  
持ち物： 靴下（ケガ防止のため。靴下なしでのプレイは不可）  
募集定員： 10名まで  
締め切り： 2月21日（火）  
スタッフ： 池亀 他ここからねっとスタッフ数名



## ■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)

