



《2016年12月のイベントカレンダー》

日	月	火	水 定休日	木	金	土 定休日
27	28	29	30	1 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	2	3
4 市民協働フェスティバル まちカフェ! 10:00~16:00 場所: 町田市役所内	5	6	7	8 ふんわりヨーガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	9	10
11 家族会 14:00~16:00	12	13 アートセラピー 13:30~16:00	14	15 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	16	17
18	19	20	21	22 ふんわりヨーガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	23	24
25 リフレッシュたいむ 【クリスマス会】 13:30~16:30	26	27	28	29	30	31

冬休み 12/26(月)~1/4(水)

お知らせ

アニメ部・カラオケ部についてのお知らせ

12月以降のここからねっと部活動は、仮暮らしの会でのイベントに戻ります!

アニメ部→こみけたいむ(司会: 寺上)、カラオケ部→リフレッシュたいむで、
引き続きイベントとしてお楽しみください♪皆さまのご参加をお待ちしております!

教育相談

ここからねっとでは、小中高の学生さん及びお子様のことでお困りのご家族様向けに、現役教師、
またはカウンセラーが教育相談(いじめ・不登校・学級になじめない等)を行っています。
どうぞお気軽にお問い合わせください。

〇場所: 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)

〇1回(30分): 1,500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

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>ほっとたいむ 12/1、8、15、22 (木) 13:00~15:00 (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) ※12/29のほっとたいむは冬休みのためお休みです。</p>
	こみけ たいむ	<p>みんなでアートセラピー 12/13 (火) 13:30~16:00 (講師：寺上) 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 内ボランティアセンター 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> <p>コミュニケーション講座</p> <p style="text-align: center;">12月のコミュニケーション講座はお休みになります。</p>
	リフレッシュ たいむ	<p>みんなでパーティ！ここからねっとクリスマス会♪♪ 12/25 (日) 13:30~16:30 (予定) クリスマス企画！ここからねっとと一緒にクリスマスを過ごしませんか？ ピンゴ大会やプレゼント交換もあります♪みんなで楽しみましょう！ ○場所：町田市民フォーラム4F 第2学習室B (町田市原町田4丁目9-8) ○参加費：一般2,000円 (会員1,500円) ※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 ヨーガ	<p>ふんわりヨーガ ※いつもと場所が異なります。ご注意ください！ 12/8、22 (木) 10:30~12:00 (講師：窪田) 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：12/8 …せりがや会館 4F 和室1 (町田市原町田4丁目24-6) 12/22…せりがや会館 4F 会議室1 (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>アクティブスポーツ</p> <p style="text-align: center;">12月のアクティブスポーツはお休みになります。</p>
	家族会	<p>家族会 12/11 (日) 14:00~16:00 (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>

<p>カウンセリング</p> <p>「人間関係うまくいかない？」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々など、あらゆる方々が対象です。</p> <p>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)</p>
<p>家族相談 及び 教育相談</p> <p>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</p>



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



↑至 新宿
小田急線
町田駅

←至 古淵
町田市役所 JR 横浜線
町田駅



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12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

ふんわりヨーガ

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12月8日、22日（木） 10：30 ～ 12：00

場所：12月8日 …せりがや会館 4F 和室1（町田市原町田4丁目24-6）
12月22日…せりがや会館 4F 会議室1（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



市民協働フェスティバル まちかフェ!

町田市で活躍する団体が集まってその魅力を様々な形で紹介する「まちかフェ！」に、今年もここらねっとが参戦致します。ぜひブースにお立ち寄りください！ここらねっとのブースでは、活動内容の紹介とともに、知らなかった自分自身を知る体感型アートセラピーを開催します！

2016年12月4日（日） 10：00 ～ 16：00

場所：町田市役所（町田市森野2丁目2-22）
展示場所：3F 74番ブース

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

みんなでパーティ！ ここからねっとクリスマス会♪♪

2016年12月25日（日）
13：30～16：30（予定）

クリスマス企画！ここからねっとと一緒にクリスマスを過ごしませんか？
ビンゴ大会やプレゼント交換もあります♪みんなで楽しみましょう！

場 所：町田市民フォーラム4F 第2学習室B（町田市原町田4丁目9-8）

集 合：13：30（予定）

参 加 費：一般2,000円（会員1,500円）
※イベント保険込

募集 定員： 10名まで

締め 切り： 12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

持ち込み大歓迎！！
お菓子やお惣菜。。。
みんなで好きなものを持ち寄って
楽しいパーティにしましょう♪

■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)

