



《2017年5月のイベントカレンダー》



日	月	火	水 定休日	木	金	土 定休日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9 アニメ大好き 13:00~15:00	10	11 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	12	13
14 家族会 14:00~16:00	15	16	17	18 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	19	20
21	22	23 アクティブスポーツ 13:30~16:00	24	25 ふんわりヨガ 10:30~12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00~15:00	26	27
28 リフレッシュたいむ 【忍野散策】 8:30~18:00	29	30	31	1	2	3

お知らせ

「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

「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！ぜひ遊びに来て下さいね(^_^)
○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）

アクティブスポーツ（空手道編）

5/23(火) 13:30~16:00（講師：有吉）

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：町田市民文学館こぼらんど 第1・2会議室（町田市原町田4丁目16-17）
○参加費：一般1,500円（会員1,000円）
○持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

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	ほっとたいむ 5/11、18、25 (木) 13:00~15:00 (カウンセラー：池亀) ※5/4お休み 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	みんなでアートセラピー 5月はお休みにになります。次回開催は6/6（火）を予定しております。
		こころの栄養講座～元気になる心理学～ 5月はお休みにになります。次回開催は6/20（火）を予定しております。
		アニメ大好き！ 5/9 (木) 13:00~15:00 (司会：池亀) アニメや漫画について語りましょう！お気に入りの作品やキャラクターへの思いを語ったり、自分で描いたイラストや漫画を持ち寄ってもOK！楽しい時間を一緒に過ごしませんか？ ○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）
リフレッシュ たいむ	アクティブスポーツ 5/23 (火) 13:30~16:00 (講師：有吉) 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：町田市民文学館こぼらんど 第1・2会議室（町田市 原町田4丁目16-17） ○参加費：一般1,500円（会員1,000円） ○持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物	
	忍野散策♪緑深まる富士山のふもとへみんなで遠足に行こう！ 5/28 (日) 8:30~18:00 (予定) 新緑の季節です！忍野八海の豊かな自然を、みんなで楽しみに行きましょう(*^▽^*) ○場所：忍野村（山梨県南都留郡忍野村忍草1514） ○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） ○参加費：一般2,500円（会員2,000円） ※交通費、イベント保険込 ○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 ヨーガ	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～ 5/11、25 (木) 10:30~12:00 (講師：窪田) 5/11は男性も大歓迎です♪ 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。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	家族会 5/14 (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）

カウンセリング
 「人間関係がうまくいかないな？」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…？
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5月14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5月11日、25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）

5/11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

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☆

2017年5月23日（火） 13：30 ～ 16：00

場所：町田市民文学館ことばらんど 第1・2会議室（町田市 原町田4丁目16-17）
参加費：一般 1,500円（会員 1,000円）
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

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。

忍野散策♪ 緑深まる富士山のふもとへ みんなで遠足に行こう！

2017年5月28日（日）
8：30～18：00（予定）

新緑の季節です！
忍野八海の豊かな自然を、みんなで楽しみに行きましょう(*^▽^*)

- 場 所： 忍野村（山梨県南都留郡忍野村忍草1514）
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）
集合時間： 8：30
参加費： 一般2,500円（会員2,000円） ※交通費、イベント保険込
持ち物： 飲み物、お弁当、動きやすい汚れてもいい服装
募集定員： 10名まで
締め切り： 5月23日（火）
スタッフ： 池亀 他ここからねっとスタッフ数名
備考： 長時間の車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。
道路の混雑状況により、解散時間が予定から大幅に前後する可能性があります。
予めご了承ください。

6月代外： タヤけこやけの里でのホテル観賞を予定しております。

■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)

