特定非営利活動法人
ここからねっと

『NPO 法人ここからねっと』は、子供からお年寄りまでうつ病・精神疾患・不登校・引きこもり・ニート・閉じこもり等の社会復帰支援のための活動をしていきたいと願っております。
誰しもが辛い中から一歩踏み出すのは、ものすごく不安で勇気のいることです。
苦しさから優しく一歩踏み出せるよう、そしてみんなそれぞれ輝いて歩いていけるよう
様々なプログラムやイベントを用意させていただいております。
‘ここからねっと’とは何？という方もどうぞお気軽に遊びにいらしてください。
スタッフ共々皆様との輪が広がることを心よりお待ちしております。

http://cocokaranet.org/

《2016 年 5 月のイベントカレンダー》

日 カウンセリング受付	月 カウンセリング受付	火 カウンセリング受付	水	木 カウンセリング受付 家族相談受付	金 カウンセリング受付	土
1	2	3 憲法記念日	4 定休日	5 こどもの日	6	7 定休日
8	9	10 アニメ大好き 13:30～15:30	11 定休日	12 家族相談受付 ほっとたいむ 13:00～15:00	13	14 定休日
15 家族会 14:00～16:00	16	17	18 定休日	19 家族相談受付 ほっとたいむ 13:00～15:00	20	21 定休日
22 リフレッシュタイム 【町田リス園散策】 10:00～15:00	23	24 アートセラピー 13:30～15:30	25 定休日	26 家族相談受付 ふんわりヨーガ 11:00～12:30 ほっとたいむ 13:00～15:00	27	28 定休日
29	30	31	1	2	3	4 定休日

参加希望の方は、**下記の E-Mail** でお申し込みください。
その際に**「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）・参加希望される日にちとイベント内容・その他」**をお書きください。ご不明な点がありましたら、事務所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。翌営業日以降に折り返しご連絡させていただきます。ご不便をおかけして大変申し訳ありません。

NPO 法人ここからねっと　住所：〒194-0022　東京都町田市森野２丁目 10-5　モリノコタン 101
TEL ： 042-709-3891　FAX ： 042-709-3892　※開所日・時間：現在不定
Mail ： desk@cocokaranet.org　http://cocokaranet.org/

《NPO 法人ここからねっとの活動》詳細は HP をご覧ください。http://cocokaranet.org/

仮暮らしの会

ほっとたいむ

ほっとたいむ

5/12、19、26(毎木曜)　13：00～15：00

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
○参加費：一般 1,000 円（会員 500 円）

こみけたいむ

アニメ大好き！！

5/10（火）　13：30～15：30（司会：寺上）

みんな大好きアニメで盛り上がろう！オススメアニメを紹介したり、思い入れのあるキャラについて語りましょう♪　お菓子を食べながら、お茶を飲みながらのんびりそしてアツく大好きな世界に☆
○場所：町田市民フォーラム3F　第二学習室 A（町田市原町田４丁目9-8）
○参加費：一般 1,000 円（会員 500 円）

みんなでアートセラピー

5/24（火）13：30～15：30（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3F　第二学習室 A（町田市原町田４丁目9-8）
○参加費：一般 1,000 円（会員 500 円）

リフレッシュたいむ

動物とふれあおう！　町田リス園散策

5/22（日）　10：00～15：00（予定）

動物とふれあって癒されよう♪
リスに餌をあげたり、モルモットをだっこしたり・・・もふもふの一日を一緒にすごしませんか？？
○場所：町田リス園（小田急線町田駅西口花屋さん前集合）
○参加費：一般 1,000 円（会員 500 円）+入園料（大人 400 円）、交通費
○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

定期イベント

ふんわりヨーガ

ふんわりヨーガ

5/26（木）　11：00～12：30（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♪
ゆるりと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）

家族会

家族会

5/15（日）　14：00～16：00（カウンセラー：池亀）

悩んでいる家族がいて、こんな時どうしているのか聞きたいな。どこで誰に話したらいいんだろう…？
同じような悩みを持つ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
○参加費：一般 1,000 円（会員 500 円）

カウンセリング　毎週：月・火・木・金・日

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、独自のカウンセリングを行っています。我々カウンセラーは自らの経験を活かして、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。
※時間はお問い合わせください。
60 分：会員:3,000 円（非会員 5,000 円）

家族相談　毎週：木曜日

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優先におこなっております。
ご相談のお申し込み、予約の時間等ついてはどうぞお気軽にお問い合わせください。
会員・非会員　：無料

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

特定非営利活動法人
ここからねっと

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？
どこで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 5 月 15 日（日）　14：00 ～ 16：00

場所：	ここからねっとルーム
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
お申込み方法：	下記メールアドレスに「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）」をご記入の上ご連絡ください。

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 5 月 26 日（木）　11：00 ～ 12：30

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
お申込み方法：	下記メールアドレスに「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）」を記載の上お申込みくださいませ

Mail ： desk@cocokaranet.org

特定非営利活動法人
ここからねっと

ここからねっと の
リフレッシュタイム

リフレッシュタイム

動物とふれあおう　町田リス園

2016 年 5 月 22 日(日)

10:00～ 15:00 （予定）

動物とふれあって癒されよう♪
リスに餌をあげたり、モルモットをだっこしたり・・・
もふもふの一日を一緒にすごしませんか？？

場　　所：　町田リス園（東京都町田市金井町７３３-１）

集　　合：　10：00　小田急線町田駅　南口改札横の花屋（小田急フローリスト）集合
→神奈川中央交通バス　町 55 に乗り　野津田車庫行（片道 240 円）

参 加 費 ：　一般 1,000 円（会員 500 円）＋入園料 400 円（障がい者手帳お持ちの方は 300 円）、昼食代、現地までの交通費は別

募集定員：　10 名まで

締め切り：　５月 17 日（火）

参加スタッフ：　池亀、寺上　他ここからねっとスタッフ数名

お申込み方法：　下記メールアドレスに「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）・参加希望される日にちとイベント内容」をご連絡くださいませ
※当日の詳しい日程などは、別途ご連絡させていただきます。

Mail ： desk@cocokaranet.org

町田市民フォーラム

- 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)

- 電車でお越しの方
  小田急線町田駅東口より徒歩約８分　　JR 横浜線町田駅ターミナル口より徒歩約５分
- バスでお越しの方
  町田バスセンターより徒歩約８分　　町田バスターミナルより徒歩約２分
- 車でお越しの方
  町田市民フォーラム専用の駐車場はありません。
  建物の地下に民間駐車場（有料）がありますが、割引はありません。