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、子どもからお年寄りまで
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おります。

《2016年11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	31	1 アートセラピー 13:30～16:00	2	3	4	5
6	7	8 アクティブスポーツ 13:00～14:30	9	10 ふんわりヨーガ 10:30～12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	11	12 アニメ部 13:00～15:00
13 家族会 14:00～16:00	14	15 ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ講座 13:30～16:00	16	17 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	18	19
20	21 アニメ部 13:00～15:00	22	23	24 ふんわりヨーガ 10:30～12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	25	26
27 リフレッシュたいむ 【紅葉散策】 10:00～15:00	28	29 カラオケ部 13:00～16:00	30	1	2	3

お知らせ

ここからねっとに
「部活」ができました！
利用者さん同士が集
まって活動しています。
みなさん気軽に参加し
てみてくださいね☆彡

アニメ部

11/12（土）、21（月）　13：00～15：00

アニメや漫画のお気に入りの作品やキャラを紹介したり語ったり、描いたイラストを持ちよったり・・・
楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪
○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500円（会員300円）

カラオケ部

11/29（火）　13：00～16：00

大人気企画が部活になりました！好きな歌を歌っていっしょに盛り上がろう！
○場所：カラオケの鉄人町田店（町田市原町田4-11-14 町田コロンブスビル）
○参加費：一般1,500円（会員1,300円）※ドリンクバー付室料込

ここから
ねっと
部活動

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。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

《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/

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

11/10、17、24（木曜）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）※11/3のほっとたいむは祝祭日のためお休みです。

こみけたいむ

みんなでアートセラピー

11/1（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

コミュニケーション講座　※会場がいつもと異なります。ご注意ください！

11/15（火）　13：30～16：00（講師：寺上）

自分と相手を大切にし、愛されるコミュニケーションをワークと講義で学んで人生をもっと楽に楽しく生きていこう！
○場所：まちだ中央公民館　学習室1（町田市原町田6-8-1　町田センタービル7階　109の上の階）
○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

リフレッシュたいむ

運動の秋！芸術の秋！町田紅葉散策に出かけよう！

11/27（日）　10：00～15：00（予定）

紅葉が美しい季節です！町田の秋を感じながら、自然の中を一緒にのんびりお散歩しませんか？
○場所：芹が谷公園　※集合：小田急線町田駅東口改札トイレ前
○参加費：一般1,000円（会員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

定期イベント

ふんわりヨーガ

ふんわりヨーガ

11/10、24（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）

アクティブスポーツ

アクティブスポーツ

11/8（火）　13：00～14：30

みんなでスポーツをして汗を流そう！今回は駅前の卓球クラブで卓球体験をします。
ラケット、ボール、シューズは借りられますので、お持ちでない方でも気軽に卓球を体験できます。
一緒に楽しみましょう♪
○場所：TACTIVE町田店（町田市森野1-14-10 しぶやビル１F　西友の裏）
○参加費：一般1,500円（会員1,000円）

家族会

家族会

11/13（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）

カウンセリング

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、カウンセリングを行っています。
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

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。
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。

２０１６年１１月１３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

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１１月１０日、２４日（木）　１０：３０ ～ １２：００

場所　：　せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4-24-6）
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

みんなでスポーツをして汗を流そう！
今回は駅前の卓球クラブで卓球体験をします。
ラケット、ボール、シューズは借りられますので、お持ちでない方でも気軽に卓球を体験できます。一緒に楽しみましょう♪

２０１６年１１月８日（火）　１３：００ ～ １４：３０

場所　：　TACTIVE町田店（町田市森野1-14-10 しぶやビル１F）※西友の裏
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、室内シューズ（レンタル有 ３２４円）

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

運動の秋！芸術の秋！
町田紅葉散策に出かけよう！

2016年11月27日（日）
10：00 ～ 15：00（予定）

紅葉が美しい季節です！町田の秋を感じながら、
自然の中を一緒にのんびりお散歩しませんか？

場　　所：芹が谷公園（〒194-0013 東京都町田市原町田５-１６）

集　　合：１０：００（予定）

集合場所：小田急線町田駅東口改札トイレ前

参 加 費：一般1,000円（会員５００円）
※イベント保険込

募集 定員：　１０名まで

締め 切り：　１１月２２日（火）

スタッフ ：　池亀、寺上　他ここからねっとスタッフ数名

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。

■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）