



〈2023年4月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 定休日
2 リフレッシュタイム 津久井城山公園 お花見	3	4	5 定休日	6 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	7	8 定休日
9 定休日	10 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	11 ふんわりヨガ 15:00~16:30	12 定休日	13 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	14	15 定休日
16 家族会 13:00~15:00。	17	18	19 定休日	20 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	21	22 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
23 定休日	24	25	26 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	27 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	28	29 昭和の日
30 定休日	1	2	3	4	5	6

お知らせ

ここからねっとでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止として
以下の対策を行って活動しています。ご利用の際はご協力お願いいたします。

- 4月の家族会は、4月16日（第3日曜日）になります。お間違えのないようお願いいたします。
- ながらたいむは、4月より月2回の目安で開催していきます。
- 4月よりみんなのサロンが復活します。
みんなのサロンとは：みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。

●ご来訪の際の注意点

- ・事務所入り口付近に検温計・アルコール消毒液を配置しておりますのでご使用ください。
- ・ご利用者様が触られる箇所は、定期的にアルコール消毒を行います。
- ・窓や出入口を定期的に開放して換気強化を行っています。
- ・発熱などの症状がある方は、ここからねっとルームのご利用をお控えください。

※ご協力をお願いします

- ・手洗い、うがい、マスク着用等のご協力をお願いいたします。他のご利用者様とのソーシャルディスタンス確保にご協力ください。
- ・事務所設備等には、お手を触れないでください。
- ・スタッフのマスク着用、出勤前の体温測定を実施しています。

お申し込み

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

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、お電話の繋がらない際は
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。



NPO法人ここからねっと


ホームページ：<http://cocokaranet.org/>


住 所：〒194-0022 町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

M a i l：desk@cocokaranet.org

T E L：042-709-3891 / FAX：042-709-3892

事務局定休日：水、土曜日

 仮暮らしの会	＜仮暮らしの会の注意事項＞ 感染症対策に伴い、完全予約制・申し込み順で参加は6名程度といたします。 申し込者が1名の場合は中止になります。必ず前日までにお申し込みください。	
	ほっと たいむ	ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 4/6、13、20、27、(木) 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： <u>ここからねっとルーム</u> (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) 定員：6名程度
	こみけ たいむ	ながらたいむ (カウンセラー：木内) 4/10 (月)、4/26 (水) 14:00～16:00 手芸やイラスト、塗り絵など好きなものを持ってきていただき、手しごとをしながら リラックスした雰囲気では雑談を楽しみませんか？もちろん、お話だけでも大歓迎です。 ○場所： <u>ここからねっとルーム</u> (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) 定員：6名程度 みんなのサロン (カウンセラー：木内) 4/22 (土) 14:00～16:00 みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。 自分のできること、やりたいこと、一緒に探してみませんか？ ＜こころについて考えよう＞ 第一回「自己理解を深める～こころの仕組みを考える」 ○場所： <u>ここからねっとルーム</u> (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101) ○参加費：一般1,500円(会員1,000円) 定員：6名程度
	リフレッ シュたいむ	リフレッシュタイム お花見にいこう♪津久井湖城山公園～桜を観ながらピクニック 4/2 (日) 10:00～16:00 (予定) ○場 所： 津久井湖城山公園 周辺散策 ○集 合 所： ここからねっと事務所 ○集 合 時 間： 9:45 ○参 加 費： 会員1,500 (一般)2,000円 ※イベント保険・乗車料・参加費込 ○持 ち 物： お弁当・飲み物(各自負担) コンビニ休憩時にも購入できます タオル等、マスク着用・手指の消毒、雨具等(必要に応じて) ○昼 食： 津久井湖城山公園内にて ○募集定員： 10名まで(参加希望者が4人に満たない場合は中止) ○締め切り： 3月28日(火) ○スタッフ： 池亀 他ここからねっとスタッフ数名 ○備 考： 雨天の場合は中止になります。 ※詳細はチラシをご覧ください

 イベント	家族会	家族会 (カウンセラー：池亀) 4/16 (日) 13:00～15:00 精神疾患・ひきこもり・不登校・閉じこもり等のご家族を持つ親御さんやご家族の方が 集まって情報交換する場です。当事者とのように向き合ったらいいの？等、お困りの ご家族の方。ぜひお話をしにお越しください。 ○場所： <u>ここからねっとルーム</u> (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) 定員：先着4名程度
	ふんわり ヨガ	ふんわりヨガ (講師：窪田) ～心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ～ 4/11 (火) 15:00～16:30 (女性限定) 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ぬ。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。 ○参加費：一般1,500円(会員1,000円) ○場所： <u>せりがや会館 4F 和室2</u> (町田市原町田4丁目24-6) ○定員：5名 感染予防のため、マスク着用、ヨガマットに引くバスタオルを持参ください。 尚、消毒液は井が谷会館のお部屋に設置しております。

カウンセリング (電話・Skypeでも対応) 60分：会員5,000円(一般7,000円) 「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など、あらゆる方々が対象です。 ☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等についてはお気軽にお問い合わせください。
家族相談 (電話・Skypeでも対応) 30分毎：2,500円 ここからねっとでは、当事者様のことでお困りのご家族様向けに、カウンセラーが家族相談を行っています。 (精神的な問題、疾患、悩み、ひきこもり、仕事に就けない、いじめ・不登校、子育ての悩み 等) どうぞお気軽にお問い合わせください。


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
 JR 横浜線
 町田駅

お花見にいこう♪ 津久井湖城山公園～桜を観ながらピクニック



2023年4月2日（日）
10:00～16:00（予定）

津久井湖城山公園散策
～花の苑地・水の苑地・パークセンター等～

- 場 所： 津久井湖城山公園 周辺散策
集合場所： ここからねっと事務所
集合時間： 9:45
参加費： 会員1,500（一般）2,000円 ※イベント保険・乗車料・参加費込
持ち物： お弁当・飲み物（各自負担）コンビニ休憩時にも購入できます
タオル等、マスク着用・手指の消毒、雨具等（必要に応じて）
昼 食： 津久井湖城山公園内にて
募集定員： 10名まで（参加希望者が4人に満たない場合は中止）
締め切り： 3月28日（火）
スタッフ： 池亀 他ここからねっとスタッフ数名
備 考： 雨天の場合は中止になります。
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。

交通状況により解散時間が前後する可能性があります。

みんなで話そう

家族会

悩んでいる家族のこと、
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。

2023年4月16日（日） 13：00 ～ 15：00

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：池亀（カウンセラー）
募集定員：定員：6名まで

ふんわりヨガ

心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ

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） 大地の上で寝そべりましょう

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。

ば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。

2023年4月11日（火） 15：00 ～ 16：30

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 1,500円（会員 1,000円）（女性限定）
講師：窪田（日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士）

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。