



〈2023年8月のイベントカレンダー〉



2023年		8月					2023/8/1
日	月	火	水	木	金	土	
30	31	1 ふんわりヨガ 15:00～16:30	2 定休日	3 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	4	5 定休日	
6	7 ながらたいむ (木内) 14:00～16:00	8	9 定休日	10	11	12 定休日	
夏休み期間 8/9(水)～8/16(水)							
13	14	15	16 定休日	17 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	18	19 みんなのサロン (木内) 14:00～16:00	
夏休み期間 8/9(水)～8/16(水)							
20 家族会 13:00～15:00	21	22	23 ながらたいむ (木内) 14:00～16:00	24 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	25	26 定休日	
27 リフレッシュタイム カラオケ大会 13:00～17:00	28	29	30 定休日	31 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	1	2	

お知らせ

ここらねっとでは、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。

●夏休み期間のお知らせ

8/9(水)～8/16(水)はここらねっとはお休みになります。

休みの期間は、メールや電話等の対応ができなくなりますのでご注意ください。

●8月のみんなのサロン

8/19(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。

<第二回こころについて考えよう> 講義形式で行います。

人間関係の考え方(こころの窓)とコミュニケーション

簡単なゲームを通してコミュニケーションについて考えていきます。

●みんなのサロン企画案募集中!!

事務所に企画ポストを設置しました。メールまたは企画ポストまでお願いします。

※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、ここらねっとルームのご利用をお控えください。

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

Mail: desk@cocokaranet.org

TEL: 042-709-3891 / FAX: 042-709-3892

事務局定休日: 水、土曜日

<仮暮らしの会の注意事項> 完全予約制・申し込み順で各イベントの定員数に限りがあります。締め切り期日のあるイベント以外は、必ず前日までに申し込みください。申し込み者が少数の場合は中止になる場合があります。

仮暮らしの会

<p>ほっと たいむ</p>	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 8/3、17、24、31、(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</p>
<p>こみけ たいむ</p>	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 8/7 (月)、8/23 (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</p> <p>みんなのサロン (カウンセラー：木内) 8/19 (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。 <第二回ころころについて考えよう> 今月は講義形式です。 「人間関係の考え方 (ころころの窓) とコミュニケーション」 簡単なゲームを通してコミュニケーションについて考えていきます。 ○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1,500円 (会員1000円) ○定員：6名程度</p> <p>●みんなのサロン企画案募集中！！ (事務所内に企画ポストを設置しました。メールまたは、企画ポストまでお願いします)</p>
<p>リフレッ シュたいむ</p>	<p>カラオケ大会！みんなで一緒に盛り上がりましょう！ 8/27 (日) 13:00~17:00 (集合時間12:50) 好きな歌を歌って盛り上がりましょう！大好評の企画です！ ☆途中参加、ご家族様 (同伴) での参加も大歓迎です☆ 歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方大歓迎 ○場所：カラオケJOYSOUND町田北口店 (町田市森野1-39-1 グランドウールビル4F) ○集合場所：同上 (店舗入り口前) ○参加費：会員2,300円 (一般2,800円) ※フリードリンク付、室料込 ○募集定員：15名まで ○申し込み締め切り：8月25日 (金)</p>

イベント

<p>家族会</p>	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 8/20 (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</p>
<p>ふんわり ヨーガ</p>	<p>ふんわりヨーガ (講師：窪田) ~心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ~ 8/1 (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ーガで、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：せりがや会館 4F 和室2 (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。</p>

<p>カウンセリング (電話・Skypeでも対応)</p>
<p>60分：会員5,000円 (一般7,000円)</p>
<p>「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。</p>
<p>家族相談 (電話・Skypeでも対応)</p>
<p>30分毎：2,500円</p>
<p>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。</p>



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





2023年8月27日（日）

13:00～17:00（集合時間12:50）

好きな歌を歌って盛り上がりよう！大好評の企画です！
歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方も
ぜひご参加下さい！

- 場 所： カラオケJOYSOUND小田急町田北口店
（東京都町田市森野1-39-1グランドゥールビル4F）
- 集合場所： 同上（店舗入り口前）
- 集合時間： 12:50
- 参加費： 会員2,300円（一般2,800円）
※フリードリンク付、室料、参加費込
- 持ち物： マスク 飲食持込可能です。※差し入れ歓迎します。
※施設側の感染予防は十分に対策されていますのでご安心して参加してください。
- 募集定員： 15名まで ※申込人数が4名以下の場合、中止となります
- 締め切り： 8月25日（金）
- スタッフ： 池亀・ここらねっとスタッフ数名
- 備 考： ☆途中参加、ご家族様（同伴）での参加も大歓迎です☆
会員様のご家族同伴の場合、料金は会員扱いとさせていただきます。

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話ししましょう。

2023年8月20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8月1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。