



## 〈2023年10月のイベントカレンダー〉

1	2 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	3 ふんわりヨガ 15:00:~16:30	4 定休日	5 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	6	7 定休日
8	9 スポーツの日	10	11 定休日	12 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	13	14 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
15 家族会 13:00~15:00	16 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	17	18 定休日	19 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	20	21 定休日
22	23	24	25 定休日	26 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	27	28 秋分の日
29 リフレッシュタイム マス釣り 9:00~16:00	30	31	1	2	3	4

### 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。

- 10月のリフレッシュタイムは  
10月29日(日)北浅川のます釣り場で釣り&BBQ!です。
- 10月のみんなのサロンについて  
10/14(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。  
<まじめなしゃべり場> テーマを持ち寄って、皆で話し合いませんか。
- 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。

※各詳細は、活動案内をご覧ください

#### ※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](mailto: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	<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。
	<b>ほっとたいむ</b>
	<b>こみけたいむ</b>
	<b>リフレッシュたいむ</b>

 イベント	<b>家族会</b>
	<b>ふんわりヨガ</b>

<b>カウンセリング (電話・Skypeでも対応)</b> 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。
<b>家族相談 (電話・Skypeでも対応)</b> 30分毎：2,500円 ここからねっとでは、当事者様のご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



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

# 北浅川のます釣り場で 魚釣り&BBQ!



陣馬山の麓に流れる北浅川で魚釣り&BBQ!  
自然溢れる清らかな溪流のほとりで一日遊んでリフレッシュしましょう♪

2023年10月29日(日)  
9:00~16:00(予定)

- 場 所: [北浅川恩方ます釣り場](#) (東京都八王子市上恩方町1353)
- 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: 9:00
- 参加費: 会員3,500円 一般4,000円  
※参加費、入漁料・釣り具・餌代、BBQ代、往復乗車料、イベント保険込
- 昼食: BBQ小屋にてバーベキュー (釣れた魚も食べられます。)
- 持ち物: 汚れてもいい動きやすい服装、タオル、虫よけ、日焼け止め、  
<ケガ・熱中症対策の為>帽子、サングラス等があると良いです。
- 募集定員: 10名まで
- 締め切り: 10月24日(火)
- スタッフ: 池亀・ここからねっとスタッフ数名
- 備考: 車での移動の為、道路状況により解散時間が前後する可能性があります。  
※雨天の場合は中止になります。

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話しましょう。

2023年10月15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10月3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。