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。

《2023年12月のイベントカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 第17回 市民協働フェスティバル まちカフェ！ 10:00～16:00
3	4	5 ふんわりヨーガ 15:00:～16:30	6 定休日	7 ほっとたいむ （池亀） 13:00～15:00	8	9 みんなのサロン （木内） 14:00～16:00
10 家族会 13:00～15:00	11	12	13 定休日	14 ほっとたいむ （池亀） 13:00～15:00	15	16 定休日
17	18 ながらたいむ （木内） 14:00～16:00	19	20 定休日	21 ほっとたいむ （池亀） 13:00～15:00	22	23 定休日
24 リフレッシュタイム クリスマス会 13:00～17:00	25	26	27 定休日	28 ほっとたいむ （池亀） 13:00～15:00	29 冬休み　12/29（金）～	30 定休日
31 定休日	1	2	3	4	5	6

冬休み　12/29(金)/1/8（月）

お知らせ

●１２月のリフレッシュタイムは　Xmasパーティ　ゲームや歌を唄って盛り上がろう！です。
１２/２４（日）１３：００～１７：００　（集合時間１２：５０）
みんなで楽しくXmasイブを過ごしましょう。
パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換　等々
〇場所：カラオケJOYSOUND小田急町田北口店（町田市森野１-39-1グランドゥールビル4F）

●第１７回　町田市民協働フェスティバルまちカフェ！に出展いたします。
＜まちカフェ！＞　１２/２（土）１０：００～１６：００
町田市役所3階　ここからねっとブースにて
まちカフェ！相談会「心の窓口」　10組限定で無料相談を行います。（予約制）
ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。ぜひこの機会にご利用ください。

●12月29日（金）～1月８日（月）は冬休み期間となります。
休み期間中は、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。

お申し込み

※各詳細は、HP・活動案内をご覧ください

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

《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

＜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、必ず前日までにお申し込みください。申し込者が少数の場合は中止になる場合があります。

ほっとたいむ

ほっとたいむ （カウンセラー：池亀）

12/7、14、21、28（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：ここからねっとルーム ○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）

12/18（月）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：ここからねっとルーム
○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）

12/9（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＞
今年を振り返って、頑張ってきた自分を思いっきり褒めてあげませんか？
どんな小さなことでも大事なステップです。皆でたたえあいましょう！
○場所：ここからねっとルーム ○参加費：一般1,000円（会員500円）
○定員：６名程度（１名の場合は中止）

●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）

リフレッシュたいむ

Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がろう！

12/24（日）13：00～17：00 （集合時間12：50）

みんなで楽しくXmasイブを過ごしましょう。
パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換 等々
○場所：カラオケJOYSOUND小田急町田北口店（町田市森野１-39-1グランドゥールビル4F）
○集合場所：同上 ☆途中参加、ご家族様（同伴）での参加も大歓迎です☆
○参加費：会員2,500円（一般3,000円） ※お菓子・フリードリンク付室料・参加費込
○持ち物：プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。
○参加スタッフ：ここからねっとスタッフ数名
●募集定員：１５名まで ●締め切り：12/21（木）

イベント

＜団体参加＞イベント

第１７回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ！に出展いたします。

＜まちカフェ！＞ 12/2（土）10：00～16：00

町田市役所3階 まちカフェ！相談会「心の窓口」 10組限定で無料相談を行います。（予約制）

ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。
＜申し込み方法＞○当日申し込みの方：当日3階ブースにて承ります。（先着順）
○事前申し込みの方：ここからねっとHPより承っています。

家族会

家族会（カウンセラー：池亀）

12/10（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。当事者とどのように向き合ったらいいのか？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：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） 定員：先着4名程度

ふんわりヨーガ

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～

12/5（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。

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々など、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

１２月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

Xmasパーティ！！
みんなで一緒に盛り上がろう！

2023年12月24日（日）
１３：００～１７：００（集合時間１２：５０）

みんなで一緒に、Xmasイブを過ごしましょう。
パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換　等々

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2,５００円（一般3,０００円）
※お菓子・フリードリンク付室料、参加費込
持 ち 物 ：　プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。
マスク（着用自由）　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：　１２月２１日（木）
スタッフ：　ここか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、料金は会員扱いととさせていただきます。

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。

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１２月１０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

ふんわりヨーガ

心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ

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１２月５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　（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）

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。