



## 〈2024年3月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2 定休日
3	4 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	5 ふんわりヨガ 15:00~16:30	6 アートセラピー (木内) 14:00~16:00	7 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	8	9 定休日
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 リフレッシュタイム 鈴廣かまぼこの里 10:00~16:00	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	25	26	27 定休日	28 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	29	30 定休日
31	1	2	3	4	5	6

### お知らせ

- アートセラピーを再開いたします。  
3/6(水) 14:00~16:00  
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:ここからねっとルーム ○参加費:一般1,500円(会員1000円)○定員:4名(1名の場合は中止)
- 3月のみんなのサロンはお休みです。
- リフレッシュタイムについて  
3/17(日)小田原満喫シリーズ第2弾!鈴廣かまぼこの里めぐりです。  
鈴なり市場でお買い物~かまぼこ博物館にてあげかまづくり体験(要予約)等

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

#### ●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。
- ・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。

### 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

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

 <b>仮暮らしの会</b>	<b>＜仮暮らしの会の注意事項＞</b> 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。	
	<b>ほっと たいむ</b>	<b>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)</b> <b>3/7、14、21、28 (木) 13:00~15:00</b> 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> ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：6名程度
	<b>こみけ たいむ</b>	<b>ながらたいむ (カウンセラー：木内)</b> <b>3/4 (月)、18 (月) 14:00~16:00</b> 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> ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：6名程度  <b>アートセラピー (カウンセラー：木内)</b> <b>3/6 (水) 14:00~16:00</b> 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。今月はテーマをもとに色鉛筆などで絵を描きます。上手下手は関係なく、子どもに帰って自分の感性を解き放ってみませんか？ ○場所： <u>ここからねっとルーム</u> ○参加費：一般1,500円 (会員1000円) ○定員：4名程度 (1名の場合は中止)  <b>●3月のみんなのサロンはお休みです。</b>
	<b>リフレッシュ たいむ</b>	<b>リフレッシュタイム</b> <b>3月17日 (日) 10:00~16:00</b> 小田原満喫シリーズ第2弾！鈴廣かまぼこの里めぐり 鈴なり市場でお買い物〜かまぼこ博物館にてあげかまづくり体験 (要予約) 等 ※あげかま作り希望の方はまだ間に合いますので、お申込みの際にお知らせください。 <b>※詳細は添付のチラシをご覧ください。</b>

 <b>イベント</b>	<b>家族会</b>	<b>家族会 (カウンセラー：池亀)</b> <b>3/10 (日) 13:00~15:00</b> 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： <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6名程度
	<b>ふんわり ヨガ</b>	<b>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~</b> <b>3/5 (火) 15:00~16:30 (女性限定)</b> 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たい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 <b>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。</b>

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

# 小田原を満喫シリーズ第2弾！ 鈴廣かまぼこの里めぐり



2024年3月17日（日）  
10:00～16:00（予定）

電車でちょっと遠出して小田原を満喫しよう♪  
鈴なり市場でお買い物～  
かまぼこ博物館にてあげかまづくり体験（要予約）など

場 所： 鈴廣かまぼこの里～かまぼこ博物館（神奈川県小田原市風祭245）

集合場所： ①小田急町田駅 東口改札前（町田駅へ電車に来る方は東口改札内）  
②小田急線小田原駅 改札出口前

集合時間： ①10:00（町田駅出発10時12分発 快速急行小田原行）  
～乗り換え～（小田原駅11時30分発 箱根登山鉄道・箱根湯本行）  
②11:20（町田組 小田原駅11時12分着）と合流

参加費： 一般1,000円（会員500円）※イベント保険込

交通費： 小田急 町田駅～箱根登山鉄道 風祭駅（片道830円 IC827円）

昼 食： かまぼこの里場内の食事処等（食事代は各自負担）

募集定員： 10名まで

締め切り： 3月12日（火）

※あげかま作り体験 30分（1100円）に興味のある方、参加希望の方は、  
まだ若干ゆとりがありますので申し込みの際にお知らせください。

備 考： 電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。

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。

2024年3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。

2024年3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。