



〈2024年5月のイベントカレンダー〉

28	29 昭和の日	30	1 定休日	2 定休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
GW休み期間 5/1(水)~5/6(火)						
5 定休日	6 振替休日	7 ふんわりヨガ 15:00~16:30	8 定休日	9 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	10	11 こころの栄養講座 (木内) 14:00~16:00
12 家族会 13:00~15:00	13 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	14	15 定休日	16 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	17	18 定休日
19 定休日	20	21	22 定休日	23 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	24	25 定休日
26 リフレッシュタイム ひなた村	27 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	28	29 定休日	30 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	31	1

お知らせ

●こころの栄養講座を再開します！ (カウンセラー：木内)

5/11(土) 14:00~16:00

<感情のマネジメント>

怒りや悲しみ、不安などの感情を持て余すことはありませんか？

負の感情のコントロールについての勉強会です。後半は色鉛筆などを使ったワークをします。

○場所：ここからねっとルーム

○参加費：一般1,500円(会員1,000円) ○定員：4名程度(1名の場合は中止)

●5月のリフレッシュタイムは

5/26(日) 10:00~16:00

ひなた村にて野外調理(カレー作り)を行います。

詳細は活動案内及びチラシをご覧ください。

●5月1日~6日は GW期間の為お休みになります。

●ご来訪の際の注意点

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

・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

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

		<p><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。</p>
 <p>仮暮らしの会</p>	<p>ほっとたいむ</p>	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 5/9、16、23、30 (木) 13:00~15:00 ※5/2は休み 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</p>
	<p>こみけたいむ</p>	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 5/13 (月)、27 (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の中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</p> <p>こころの栄養講座 (カウンセラー：木内) 5/11 (土) 14:00~16:00 みなさんのこころの栄養になるような講座です。毎回色々なテーマで、こころについて学びます。 <感情のマネジメント> 怒りや悲しみ、不安などの感情を持って余すことありませんか？ 負の感情のコントロールについての勉強会です。後半は色鉛筆などを使ったワークをします。 ○場所：ここからねっとルーム ○参加費：一般1,500円(会員1,000円) ○定員：4名程度(1名の場合は中止)</p>
	<p>リフレッシュたいむ</p>	<p>ひなた村にて 野外調理(カレー作り) 5/26日(日) 10:00~16:00 予定 場 所：町田市子ども創造キャンパス ひなた村(町田市本町田2863) 集合場所：小田急線町田駅東口改札外 トイレ前 集合 集合時間：①10:00 (町田21番乗り場 町53 10:15分発のバスに乗車) ②10:30 (現地集合の方) ひなた村 広場の噴水前集合 参加費：会員1,500円(一般)2,000円 ※イベント保険・食材費・参加費込 持ち物：バス代金 ICカード(片道240円) 障がい者手帳(お持ちの方) 飲み物・タオル・エプロン等、マスク・雨具等(必要に応じて) 募集定員：15名まで(参加希望者が4人に満たない場合は中止) ご家族様同伴での参加も歓迎。会員様同伴のご家族様は会員料金で参加できます 締め切り：5月21日(火) 備 考：雨天の場合は中止になる場合があります。</p>
 <p>イベント</p>	<p>家族会</p>	<p>家族会(カウンセラー：池亀) 5/12(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：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6名程度</p>
	<p>ふんわりヨガ</p>	<p>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~ 5/7(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。</p>

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



野外調理を楽しもう♪ ひなた村～カレー作り



2024年5月26日（日）
10:00～16:00（予定）

- 場 所： 町田市子ども創造キャンパス ひなた村（町田市本町田2863）
集合場所： 小田急線町田駅東口改札外 トイレ前 集合
集合時間： ①10:00（町田21番乗り場 町53 10:15分発のバスに乗車）
②10:30（現地集合の方）ひなた村 広場の噴水前集合
参加費： 会員1,500円（一般）2,000円 ※イベント保険・食材費・参加費込
持ち物： バス代金 ICカード（片道240円）障がい者手帳（お持ちの方）
飲み物・タオル・エプロン等、マスク・雨具等（必要に応じて）
昼 食： ひなた村場内にて
募集定員： 15名まで（参加希望者が4人に満たない場合は中止）
ご家族様同伴での参加も歓迎いたします。
（会員様同伴のご家族様は会員料金で参加できます）
締め切り： 5月21日（火）
スタッフ： 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る場合があります。



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。

2024年5月12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5月7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。