



〈2024年10月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 定休日	3 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	4	5 定休日
6 家族会 13:00~15:00	7	8	9 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	10 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	11	12 定休日
13	14 スポーツの日	15	16 定休日	17 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	18	19 定休日
20	21	22 アートセラピー (池亀) 13:00~15:00	23 定休日	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 マス釣り&BBQ 9:00~16:00	28 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	29	30 定休日	31 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	1	2

お知らせ

- アートセラピーについて
みんなでアートセラピー（カウンセラー池亀）
10/22（火）13:00~15:00 を再開いたします。
- リフレッシュタイムのについて
北浅川のます釣り場で魚釣り&BBQ！を行います。
10/27（日）9:00~16:00（予定）
- 家族会について
10/6（日）第一日曜日に行います。
- ふんわりヨガについて
10月のふんわりヨガはお休みになります。
- カウンセリング料金改定のお知らせ
2025年1月より、カウンセリング料金の改定をおこないます。

●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。
- ・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。

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

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：<https://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

 仮暮らしの会	<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。</p>	
	ほっと たいむ	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 10/3、10、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> ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：6名程度</p>
	こみけ たいむ	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) ※曜日が異なる為、ご注意ください 10/9 (水)、28 (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</p> <p>みんなでアートセラピー (カウンセラー池亀) 10/22 (火) 13:00~15:00 アートセラピー (芸術療法) はカウンセリングの現場でも用いられる心理療法の一つです。アートを使って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うけとれます。「絵が苦手だな?」「絵なんて描いたことない」なんて方でも、心配はいりません。誰でも手軽に簡単に楽しめるのがアートセラピーです。 ○場所：<u>ここからねっとルーム</u> ○参加費：一般1,500円 (会員1,000円) 定員：6名程度</p>
	リフレッシュ たいむ	<p>北浅川のます釣り場で魚釣り&BBQ! 10/27 (日) 9:00~16:00 (予定) ○場 所：北浅川恩方ます釣場 (東京都八王子市上恩方町1353) ○集 合：<u>ここからねっと前</u> 集合時間：9:00 ○参加費： 会員4,500円 一般5,000円 ※参加費、入漁料、釣り具、餌代、BBQ食材、交通費、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。) ○募集定員：10名程度 ○締め切り：10月22日 (火) ※雨天の場合は中止 ○スタッフ：ここからねっとスタッフ数名 ○備 考：車での移動の為、道路状況により時間が前後する可能性があります。</p>

 イベント	家族会	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 10/6 (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6名程度</p>
	ふんわり ヨガ	<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~ 10月はお休みです。</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?」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



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♪

2024年10月27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4,500円 一般5,000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
<内訳> 参加費: 会員 500円 非会員: 1000円 (会員のご家族は会員料金)
乗車料: 往復 500円
その他①: 入漁料、釣り竿、釣り具、餌代 (2500円)
②: BBQ食材、BBQ小屋使用料、保険料 (1000円)
- 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、等
<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名程度 締め切り: 10月22日(火)
- スタッフ: 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。
※参加希望者少人数 及び 雨天の場合は中止になります。

カウンセリング料金改定のお知らせ

【ご利用の皆様へ】

平素よりNPO法人ここからねっとをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

この度、連携医療機関である町田まごころクリニックとの調整にともないカウンセリング料金を2025年1月1日から改定させていただきたくことになりました。

ご利用者様には、ご負担をおかけすることになりますが、なにとぞご協力のほどお願い申し上げます。

（新）ご利用料金

【2025年1月1日より】

種別	非会員	会員
個人カウンセリング	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000 円/30分	延長料金 3,000 円/30分
フリーカウンセリング <small>※内容により、別途交通費あり</small>	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000 円/30分	延長料金 3,000 円/30分
家族相談	3,000円 / 30分	3,000円 / 30分
	6,000円 / 60分	6,000円 / 60分
仮暮らしの会（基本料金）	1,000円 / 1回	500円 / 1回
ほっとたいむ	1,000円 / 1回	500円 / 1回
こみけたいむ	1,000円～1,500円 / 1回	500円～1,000円/ 1回
リフレッシュたいむ	基本料金＋施設利用料金等	基本料金＋施設利用料金等
各種イベント	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>