



## 〈2025年3月のイベントカレンダー〉



23	24	25	26	27	28	1 定休日
2	3 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	4	5 定休日	6 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	7	8 第3回 実践傾聴講座 (木内)定員満了
9 家族会 13:00~15:00	10	11	12 定休日	13 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	14	15 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
16	17 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	18 アートセラピー (池亀) 13:00~15:00	19 定休日	20 春分の日	21	22 第4回 実践傾聴講座 (木内)定員満了
23	24	25	26 定休日	27 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	28	29 定休日
30	31	1	2	3	4	5

### お知らせ

- **〈実践傾聴講座〉** (講師：木内香代子)  
今回(2月より開講分 全6回)は定員満了になりました。また次回をお楽しみにしてください。  
○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)
- **〈みんなのサロン〉** (カウンセラー：木内)  
3/15(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。  
今回は〈ことばコラージュ〉です。利用者さんの企画です。  
新聞や雑誌から、いま、気になる言葉、単語を切り取り、画用紙に貼って表現してみましょう。  
面白いものが出来そうです。遊び感覚で気軽にご参加下さい。  
○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：3名程度(2名以上で実施)

※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：<https://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	<p><b>&lt;仮暮らしの会の注意事項&gt;</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。</p>
	<p><b>ほっとたいむ</b> (カウンセラー：池亀)  <b>3/6、13、27、(木) 13:00~15:00 (20日春分の日はお休みです)</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：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(2名以上で実施)</p>
	<p><b>ながらたいむ</b> (カウンセラー：木内)  <b>3/3、17、(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(2名以上で実施)</p> <p><b>みんなのサロン</b> (カウンセラー：木内)  <b>3/15(土) 14:00~16:00</b>                  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。                  今回は〈ことばコラージュ〉です。利用者さんの企画です。                  新聞や雑誌から、いま、気になる言葉、単語を切り取り、画用紙に貼って表現してみましょう。                  面白いものが出来そうです。遊び感覚で気軽にご参加下さい。                  ○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) 3名程度(2名以上で実施)</p> <p><b>みんなでアートセラピー</b> (カウンセラー池亀)  <b>3/18(火) 13:00~15:00</b>                  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：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：6名程度(2名以上で実施)</p>
	<p><b>リフレッシュたいむ</b>                  3月はお休みです。                  4月は4月20日小田原城見学の予定です。(詳細は4月の案内チラシにてお知らせ致します)</p>

 イベント	<p><b>実践傾聴講座</b>  <b>&lt;実践傾聴講座&gt;(講師：木内香代子)</b>                  今回は定員満了になりました。また次回をお楽しみにしてください。                  ○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)</p>
	<p><b>家族会</b>  <b>家族会(カウンセラー：池亀)</b>  <b>3/9(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：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：6名程度(2名以上で実施)</p>
	<p><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>                  一旦休止とさせていただきます。再開時にお知らせ致します</p>

<p><b>カウンセリング (電話・Skypeでも対応)</b>  <b>60分：会員6,000円(一般8,000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。</p>
<p><b>家族相談 (電話・Skypeでも対応)</b>  <b>30分毎：3000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。</p>



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