



## 〈2025年4月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 定休日	3 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	4	5 第5回 実践傾聴講座 (木内)定員満了
6	7 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	8	9 定休日	10 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	11	12 定休日
13 家族会 13:00~15:00	14	15 心の栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	16 定休日	17 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	18	19 第6回 実践傾聴講座 (木内)定員満了
20 リフレッシュタイム (小田原城見学)	21	22	23 定休日	24 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	25	26 定休日
27	28	29 昭和の日	30 定休日	1	2	3

### お知らせ

- 4月のながらたいむは、4/7（月）のみとなります。
- リフレッシュタイム（歴史探索♪春の小田原城址公園を満喫！！）  
4/20（日）9：55～17：00

場 所：小田原城址公園～小田原駅周辺

集合場所：小田急町田駅 東口改札前（トイレ前）

集合時間：9：55（町田駅出発10時12分発 快速急行）

参加費：一般1,700円（会員1,200円）

天守閣・SAMURAI館入場券（2館共通券610円）及び イベント保険込み

※障がい者手帳提示の場合、入場料無料

当日雨天の場合は、町田駅近くの泰巖（たいがん）歴史美術館見学を予定しています。

※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。ご不明な点がありましたら、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

M a i l l : [desk@cocokaranet.org](mailto: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><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>	
	ほっとたいむ	<p><b>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)</b>  <b>4/3、10、17、24 (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：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>
	こみけたいむ	<p><b>ながらたいむ (カウンセラー：木内)</b>  <b>4/7 (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：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>こころの栄養講座 (カウンセラー池亀)</b>  <b>4/15 (火) 13:00~15:00</b>                  「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」「コミュニケーションのしかたがわからない」・・・人生で感じるつらさを一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。                  こころに栄養を補充ませんか？                  ○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名以下の場合は中止)</p>
	リフレッシュたいむ	<p><b>リフレッシュタイム (歴史探索♪春の小田原城址公園を満喫)</b>  <b>4/20 (日) 9:55~17:00</b>                  場 所：小田原城址公園~小田原駅周辺                  集合場所：小田急町田駅 東口改札前(トイレ前)                  集合時間：9:55 (町田駅出発10時12分発 快速急行)                  参加費：一般1,700円(会員1,200円)                  天守閣・SAMURAI館入場券(2館共通券610円)及びイベント保険込込み                  ※尚、障がい者手帳提示の場合、入場料無料                  持ち物：◆ICカード ◆障がい者手帳(お持ちの方) ◆レジャーシート                  ◆お弁当(各自お持ちください) 手作りでも購入でもOK(小田原駅でも購入可)                  ◆足湯に入る方は足ふきタオルをお持ちください。                  交 通 費：小田急町田駅~小田急小田原駅(片道610円 IC607円)                  募集定員：10名まで <b>締め切り：4月17日(木)</b>                  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。</p> <p><b>当日雨天の場合：町田駅近くの泰巖(たいがん) 歴史美術館見学を予定しています。</b>                  織田信長の一族や家臣、信長と同時代に活躍した戦国武将たちまつわる展示物を鑑賞しよう!!                  場 所：東京都町田市中町1丁目4-10 (小田急線 町田駅北口より徒歩5分)                  参加費：一般1,000円(会員500円) ※イベント保険込                  入館料：1,500円(別途) (障がい者手帳提示2割引) <b>詳細はチラシをご覧ください</b></p>

 イベント	家族会	<p><b>家族会 (カウンセラー：池亀)</b>  <b>4/13 (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：6名程度(2名以上で実施)</p>
	休止中	<p><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？」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、当事者様のご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



↑至 新宿  
 小田急線  
 町田駅  
 ↓至 古淵  
 町田市民ホール  
 JR 横浜線  
 町田駅

# 歴史探索♪ 春の小田原城址公園を満喫!!



2025年4月20日（日）  
9：55～17：00（予定）

難攻不落の城 小田原城の歴史に触れてみよう♪  
約100年間5代にわたって関東を支配していた北条氏の本拠地

- 場 所： 小田原城址公園～小田原駅周辺  
 集合場所： ①小田急町田駅 東口改札前（トイレ前） 小田急線で来る方は改札を出すに付近でお待ちください  
 ②小田急線小田原駅 改札出口前  
 集合時間： ①9：55（町田駅出発：10時12分発 快速急行）  
 ②11：15（町田組の小田原駅到着は11時12分着）  
 参加費： 一般1,700円（会員1,200円）  
 天守閣・SAMURAI館入場券（2館共通券610円）及びイベント保険込み  
 ※障がい者手帳提示の場合、入場料無料になります。  
 持ち物： ◆ICカード ◆障がい者手帳（お持ちの方） ◆レジャーシート（1人用で可）  
 ◆お弁当（各自お持ちください）手作りでも購入でもOK（小田原駅でも購入可）  
 ◆足湯に入る方は足ふきタオルをお持ちください。  
 交通費： 小田急町田駅～小田原駅（片道610円 IC607円）  
 昼 食： 小田原城址公園内  
 募集定員： 10名まで  
 締め切り： 4月17日（木）  
 スタッフ： ここらねっとスタッフ数名  
 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。

路線状況により、解散時間が予定から前後する可能性があります。

**【当日雨天の場合】町田駅近くの泰巖（たいがん）歴史美術館 見学を予定しています。**

織田信長の一族や家臣、信長と同時代に活躍した戦国武将たちにまつわる展示物を鑑賞しよう！！

- 場 所： 東京都町田市中町1丁目4-10（小田急線 町田駅北口より徒歩5分）  
 集合場所： 小田急町田駅 東口改札前（トイレ前）  
 集合時間： 13：00（終了時間15：00）  
 参加費： 一般1,000円（会員500円）※イベント保険込  
 入館料： 1,500円（別途）（障がい者手帳提示 2割引）