



特定非営利活動法人

ここからねっと

『NPO法人ここからねっと』は、子どもからお年寄りまで
うつ病・精神疾患・不登校・引きこもり・ニート・閉じこもり等の
社会復帰支援のための活動をしています。

＜2025年8月のイベントカレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6 定休日	7 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	8	9 2期 第5回 実践傾聴講座 (木内)
10	11 山の日	12	13 定休日	14	15	16
夏休み期間 8/10(土)～8/16(土)						
17 家族会 (池亀) 13:00～15:00	18	19 こころの栄養講座 (池亀) 13:00～15:00	20 定休日	21 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	22	23 2期 第6回 実践傾聴講座 (木内)
24 リフレッシュタイム カラオケ大会 13:00～17:00	25 ながらたいむ (木内) 14:00～16:00	26	27 定休日	28 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	29	30
31	1	2	3	4	5	6

お知らせ

- **みんなのサロン (カウンセラー：木内) まだ間に合います！＜参加者募集中！＞**

7/26(土) 14:00～16:00

今回のテーマは「社会復帰について」です

今回は、社会復帰された利用者さんのお話を伺います。
はじめの一歩はどうやって？どうしたら？など不安に思っている方、
ほかの人のお話を聞くことで見えてくることもあるかもしれません。
また、復帰している方も情報交換の場としていらしてください。

- **夏休み期間のお知らせ**

8/10(土)～8/17(土)はお休みになります。

休みの期間は、メールや電話等の対応ができなくなりますのでご注意ください。

- **リフレッシュタイム カラオケ大会！みんなで一緒に盛り上がりましょう！**

8/24(日) 13:00～17:00 (集合時間12:50)

好きな歌を歌って盛り上がりましょう！大好評の企画です。

歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方もぜひご参加下さい！

※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

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。	
仮暮らしの会	ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 8/7、21、28、(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：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)
	みんなのサロン (カウンセラー：木内) 参加者募集中！ 7/26 (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 今回のテーマは「社会復帰について」です 今回は、社会復帰された利用者さんのお話を伺います。 はじめの一步はどうやって？どうしたら？など不安に思っている方、ほかの人のお話を聞くことで見えてくることもあるかもしれません。 また、復帰している方も情報交換の場としていらしてください。 ○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) ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：8名程度 (2名以上で実施) ○参加を考えている方は、7月20日 (日) までにご連絡ください ながりたいむ (カウンセラー：木内) 8/25 (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 (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) こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) 8/17 (火) 13:00~15:00 「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)
	カラオケ大会！みんなで一緒に盛り上がりましょう！ 8/24 (日) 13:00~17:00 (集合時間12:50) 好きな歌を歌って盛り上がりましょう！大好評の企画です！ ☆途中参加、ご家族様 (同伴) での参加も大歓迎です☆ 歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方大歓迎 ○場所：カラオケJOYSOUND町田北口店 (町田市森野1-39-1 グランドウールビル4F) ○集合場所：同上 (4階 店舗入り口前) ○参加費：会員2,300円 (一般2,800円) <フリードリンク付・室料込> ※カラオケ店の事情により夏休み加算料が発生する場合、別途に追加料金が必要になります。 ○募集定員：15名まで ○申し込み締め切り：8月19日 (火)
	家族会 (カウンセラー：池亀) 8/17 (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。当事者とど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)

カウンセリング (電話・Teamsでも対応)

60分：会員6,000円 (一般8,000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・Teamsでも対応)

30分毎：3,000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。



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





みんなのサロン



＜みんなのサロンとは＞
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

2025年7月26日（土）
14：00～16：00

まじめなしゃべり場

今回のテーマは 「社会復帰について」です

今回は、社会復帰された利用者さんのお話を伺います。
はじめの一步はどうやって？どうしたら？など不安に思っている方、
ほかの人のお話を聞くことで見えてくることもあるかもしれません。
また、復帰している方も情報交換の場としていらしてください。

○場所 ：ここらねっとルーム

（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 ：8名程度（2名以上で実施）

○参加を考えている方は、7月20日（日）までに
ご連絡いただけますよう宜しくお願いいたします。





カラオケ大会！ みんなで一緒に盛り上がりよう！

2025年8月24日（日）

13：00～17：00（集合時間12：50）

好きな歌を歌って盛り上がりよう！大好評の企画です！
歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方も
ぜひご参加下さい！

- 場 所： カラオケJOYSOUND小田急町田北口店
（東京都町田市森野1-39-1グランドゥールビル4F）
- 集合場所： 同上（4階 店舗入り口前）
- 集合時間： 12：50
- 参加費： 会員2,300円（一般2,800円）
フールドリンク付、室料、参加費込
※カラオケ店の事情により、夏休み加算料が発生する場合、
別途に追加料金が必要になります。
- 持ち物： 飲食持込可能です。※差し入れ歓迎します。
※施設側の感染予防は十分に対策されていますのでご安心して参加してください。
- 募集定員： 15名まで ※申込人数が4名以下の場合、中止となります
- 締め切り： 8月19日（火）
- スタッフ： ここからねっとスタッフ数名
- 備考： ☆途中参加、ご家族様（同伴）での参加也大歓迎です☆
会員様のご家族同伴の場合、料金は会員扱いとさせていただきます。