



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しております。

〈2025年10月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 定休日	2 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	3	4
5 家族会 (池亀) 13:00~15:00	6	7 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	8 定休日	9 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	10	11 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
12	13 スポーツの日	14	15 定休日	16 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	17	18
19	20 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	21 アートセラピー 「コラボイベント」 13:00~15:30	22 定休日	23 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	24	25
26 リフレッシュタイム マス釣り&BBQ 9:00~16:00	27	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 (カウンセラー：池亀)**
10/7 (火) 13:00~15:00 <自己肯定感を高めるには>
「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?
- **みんなのサロン (カウンセラー：木内)**
10/11 (土) 14:00~16:00
体験ワークショップ「色を使って元気になろう!」今回は、利用者さん企画です。
カラーセラピーの勉強をしている利用者さんがこの場を使ってワークショップを開催してくれることになりました。みなさんワークショップを体験してみませんか?
- **リフレッシュタイム 北浅川のます釣り場で魚釣り&BBQ!**
10/26 (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：ここからねっと前 集合時間：9:00
- **コラボイベント：アートセラピー (カウンセラー池亀)**
10/21 (火) 13:00~15:30 就労移行支援事業所ワンブリッジさんとのコラボイベント
○場所：就労移行支援事業所 ワン・ブリッジ町田 町田市森野1-30-8ノアビル4F
○参加費：無料 ※申し込みはここからねっとまで
※18歳以上65歳未満の障害をお持ちの方で今後就労を希望されている方が対象です。

お申し込み

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

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

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 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">仮暮らしの会</p>	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 10/2、9、16、23、30 (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> (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>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 10/20 (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：<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：6名程度 (2名以上で実施)</p> <p>みんなのサロン (カウンセラー：木内) 10/11 (土) 14:00~16:00 体験ワークショップ「色を使って元気になろう！」今回は、利用者さん企画です。カラーセラピーの勉強をしている利用者さんがこの場を使ってワークショップを開催してくれることになりました。みなさんワークショップを体験してみませんか？ ○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：6名程度 (2名以上で実施) ○締め切り 10月9日 (木)</p> <p>こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) 10/7 (火) 13:00~15:00 <自己肯定感を高めるには> 「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：<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 (2名以下の場合は中止)</p>
	<p>リフレッシュたいむ</p> <p>北浅川のます釣り場で魚釣り&BBQ! 10/26 (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5,000円 一般5,500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21日 (火) ※雨天の場合は中止</p>
	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 10/5 (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：6名程度 (2名以上で実施)</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">イベント</p>	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 10/5 (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：6名程度 (2名以上で実施)</p>
	<p>アートセラピー (カウンセラー池亀) 就労移行支援事業所 ワンブリッジさんとのコラボイベントです。 10/21 (火) 13:00~15:30 ○場所：<u>就労移行支援事業所 ワン・ブリッジ町田</u> 町田市森野1-30-8ノアビル4F ○参加費：無料 ※申し込みはここからねっとまで ※18歳以上65歳未満の障害をお持ちの方で今後就労を希望されている方が対象です。</p>

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・Teamsでも対応)
30分毎：3000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



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♪

2025年10月26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5,000円 一般5,500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 (1500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21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。



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10月11日（土）
14：00～16：00

体験ワークショップ 「色を使って元気になろう！」

今回は、利用者さん企画です。

カラーセラピーの勉強をしている利用者さんが
この場を使ってワークショップを開催してくれることになりました。
みなさんワークショップを体験してみませんか？

手ぶらでお気軽にご参加ください。

- 
- 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 : 6名程度 (2名以上で実施)
 - お申込み締め切り : 10月9日 (木)