



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おります。

〈2025年11月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5 定休日	6 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	7	8 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
9 家族会 (池亀) 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
16	17 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	18	19 定休日	20 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 定休日	27 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	28	29 第19回 市民協働フェスティバル まちカフェ! 10:00~16:00
30	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)**
11/8 (土) 14:00~16:00
「大人が楽しめる まったり絵本時間」今回は、利用者さん企画です。
オンラインで絵本の読み聞かせをしている利用者さんが、心の優くなる絵本を紹介してくれます。
読み終えた感想を自由に分かち合いましょう。後半は、好きなものについてのフリートークです。
- **10月のリフレッシュタイム (マス釣り&BBQ) は、諸事情につき中止となりました。**
- **12月のリフレッシュタイムは、Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がりましょう!**
12/14 (日) 13:00~17:00 (集合時間12:50)
毎年恒例のXmas会です。みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。
- **第19回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ!に出展いたします。**

〈まちカフェ!〉 11/29 (土) 10:00~16:00

町田市役所3階アトリウム会場 ここからねっとブースにて
まちカフェ!「心の窓口」 10組限定で無料相談を行います。(予約制)
ご利用者様、ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。
ぜひこの機会にご利用ください。

※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

TEL: 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 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) 11/6、13、20、27 (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) 11/17 (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> (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) 11/8 (土) 14:00~16:00 「大人が楽しめる まったり絵本時間」今回は、利用者さん企画です。オンラインで絵本の読み聞かせをしている利用者さんが、心の優しくなる絵本を紹介してくれます。読み終えた感想を自由に分かち合いましょ。後半は、好きなものについてのフリートークです。 ○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) ○締め切り 11月6日(木)</p> <p>アートセラピー (カウンセラー：池亀) 11月はお休みです</p>
	<p>リフレッシュたいむ</p> <p>●10月のマス釣り&BBQは中止となりました。 ●12月のリフレッシュタイム Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がりよう! 12/14 (日) 13:00~17:00 (集合時間12:50) みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。 パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換 等々 ○場所：カラオケJOYSOUND小田急町田北口店(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)☆途中参加、ご家族様(同伴)での参加も大歓迎☆ ○参加費：会員3,000円(一般3,500円) ※お菓子・フリードリンク付室料・参加費込 ○持ち物：プレゼント交換用の品(300円程度)をお持ちください。 ●募集定員：15名まで ●締め切り：12/9(火)</p>
	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 11/9 (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>第19回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ!に出展いたします。 <まちカフェ!> 11/29 (土) 10:00~16:00 町田市役所3階アトリウム会場 ここからねっとブースにてまちカフェ!「心の窓口」10組限定で無料相談を行います。(予約制) ご利用者様、ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。 <申し込み方法> ○当日申し込みの方：当日3階ブースにて承ります。(先着順) ○事前申し込みの方：ここからねっとHPより承っています。</p>
	<p><団体参加> イベント</p>

<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。</p>
<p>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。</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

Xmasパーティ！！ みんなと一緒に盛り上がりよう！！



2025年12月14日（日）
13：00～17：00（集合時間12：50）

みんなと一緒に、Xmasを過ごしましょう。
パーティールームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換 等々

- 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3,000円（一般3,500円）
※お菓子・フリードリンク付室料、参加費込
- 持ち物： プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。
マスク（着用自由） 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： 12月9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）での参加も大歓迎です☆
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。



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11月8日（土）
14：00～16：00

「大人が楽しめる まったい絵本時間」

今回は、利用者さん企画です。

オンラインで絵本の読み聞かせをしている利用者さんが、
心の優くなる絵本を紹介してくれます。
読み終えた感想を自由に分かちあいませんか。

後半は好きなものについてのフリートークです。

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 : 11月6日 (木)

第19回 市民協働フェスティバル まちカフェ! 11月29日(土) 10時~16時

まちカフェ!とは町田市内を中心に活動している市民や地域活動団体の方たちと共に作る「市民協働」をテーマにしたお祭りです

NPO法人ここからねっとの 無料相談会を開催します

町田市役所
3階アトリウム会場にて

こころ まどぐち 心の窓口

10組
限定

ひとりで悩んで
いませんか?

当事者・ご家族様も
お気軽にご相談ください

NPO法人ここからねっと

当法人は、カウンセリングやイベントを通してメンタルケア及び社会復帰支援を行っている団体です

まちカフェ当日は、うつ病・精神疾患・不登校・ひきこもり等様々な心の悩みを抱えている方々のご相談を当法人カウンセラーがお話を伺います

予約制(1枠2組)

- ① 10:00~10:30
- ② 11:00~11:30
- ③ 12:00~12:30
- ④ 13:00~13:30
- ⑤ 14:00~14:30

事前予約はHPにてお申込みいただけます。【締切11/25(火)】

まちカフェ当日でもブースにて予約を承りますのでお気軽にお立ち寄りください(先着順)



〒194-0022
東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101
URL: <https://cocokaranet.org/>
Email: desk@cocokaranet.org

