



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。

2026年1月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
冬休み期間 12/27(土) ~ 1/4(日)まで						
4 冬休み	5	6	7 定休日	8 ほっとたいむ (池龜) 13:00~15:00	9	10
11	12 成人の日	13 こころの栄養講座 (池龜) 13:00~15:00	14 定休日	15 ほっとたいむ (池龜) 13:00~15:00	16	17
18 家族会 (池龜) 13:00~15:00	19 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	20	21 定休日	22 ほっとたいむ (池龜) 13:00~15:00	23	24
25	26	27	28 定休日	29 ほっとたいむ (池龜) 13:00~15:00	30	31 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00

お知らせ

- **冬休み期間について**
12月27日(土)~1月4日(日)は冬休み期間となります。
休み期間中は、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。
- **会員の皆様へ**
2026年度分の年会費(3000円)の納入をお願いいたします。
2026年1月以降に徴収いたします。会員様には改めてご案内を送らせていただきます。
- **みんなのサロン (カウンセラー:木内)**
1/31(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!」第二弾!
10月に実施した、カラーセラピーの勉強をされている利用者さん企画の2回目です。
発色の良い専用の画材を用意してくださっています。皆さん心の赴くままに塗り絵を楽しみましょう。
- <カウンセリングの手法から学ぶ>第3期 実践傾聴講座(少人数制)
2026年4月より開講いたします。(月2回程度 土曜日 全6回 29,800円)
○場所: ここからねっと事務所 (講師:木内香代子)
講座の日程・詳細は確定次第、案内チラシ及びHPにて改めてお知らせいたします。

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」をお教えください。

ご不明な点がありましたら、事務所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

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

ホームページ : <https://cocokaranet.org/>

 <h1 style="color: orange; margin: 0;">仮暮らしの会</h1>	<p style="color: orange; margin: 0;">＜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。申し込者が少數の場合は中止になる場合があります。</p>	
	ほっと たいむ	<p style="color: orange; margin: 0;">ほっとたいむ (カウンセラー: 池亀)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">1/8、15、22、29 (木) 13:00~15:00</p> <p style="color: orange; margin: 0;">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！</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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 style="color: orange; margin: 0;">ながらたいむ (カウンセラー: 木内)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">1/19 (月) 14:00~16:00</p> <p style="color: orange; margin: 0;">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。</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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>
	リフレッシュ たいむ	<p style="color: orange; margin: 0;">みんなのサロン (カウンセラー: 木内)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">1/31 (土) 14:00~16:00</p> <p style="color: orange; margin: 0;">体験ワークショップ「色を使って元気になろう！」第二弾！</p> <p style="color: orange; margin: 0;">10月に実施した、カラーセラピーの勉強をされている利用者さん企画の2回目です。 発色の良い、専用の画材を用意してくださっています。</p> <p style="color: orange; margin: 0;">皆さん、心の赴くままに塗り絵を楽しみましょう。</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○参加費: 一般1,000円 (会員500円)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○定員: 4~5名程度 (2名以上で実施)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○締め切り: 1月29日 (木)</p>
<p style="color: orange; margin: 0;">こころの栄養講座 (カウンセラー: 池亀)</p> <p style="color: orange; margin: 0;">1/13 (火) 13:00~15:00 <こころと身体の仕組み></p> <p style="color: orange; margin: 0;">「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と一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。</p> <p style="color: orange; margin: 0;">こころに栄養を補充ませんか？</p> <p style="color: orange; margin: 0;">○場所: <u>ここからねっとルーム</u></p> <p style="color: orange; margin: 0;">○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 style="color: orange; margin: 0;">1月はお休みです</p>		

 イ ベ ント	家族会	<p>家族会（カウンセラー：池亀） 1/18（日）13:00～15:00</p> <p>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つたらいいのか？等、お困りのご家族の方。ぜひお話をしにお越しください。</p> <p>○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>
--	-----	--

<h2>カウンセリング (電話・Teamsでも対応)</h2> <p>60分:会員6,000円(一般8,000円)</p> <p>「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々など、あらゆる方々が対象です。</p> <p>☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等ついてはお気軽にお問い合わせください。</p>
<h2>家族相談 (電話・Teamsでも対応)</h2> <p>30分毎:3000円</p> <p>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に、カウンセラーが家族相談を行っています。</p> <p>(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>



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

2026年1月31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！」第二弾！

10月に実施した、カラーセラピーを勉強をされている
利用者さん企画の2回目です。

発色の良い、専用の画材を用意してくださっています。
皆さん！心の赴くままに塗り絵を楽しみましょう。

- 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：4～5名程度（2名以上で実施）
- お申込み締め切り：1月28日（木）