

「ここからカフェ」の目指すこと

ひとと
つながる

ホッと一息できる場所

まなび
つづける

ここからカフェ

毎月第3土曜日 13:00~15:00

からだを
うごかす

＜第1部＞
からだをほぐすプログラム

ひとに
あたえる

＜第2部＞
こころをほぐす話し合い

まわりを
みてる

こころを大切にするための

5つの方法

~Five ways to well-being~

こころの健康を考える区民会議

ここからカフェは
こころとからだを
元気にするための
活動を進めています

「ちょっと疲れたな」「最近気がめ
いる」……。だれでも心の不調を
感じる場合があります。
そのような時に、元気になるヒント
が必ずあります。

プログラム例

- ・講演「人とのつながりがこころを守る」
- ・笑いヨガ
- ・1～5歳の子育て術
- ・野菜ソムリエに聞く食生活
- ・二胡（にこ）の調べ
- ・こころにやさしい布アート
- ・講演「こころを大切にするために」
- ・太極拳
- ・講演「食物から作るからだこころ」
- ・アロマテラピー
- ・押し花制作
- ・薬膳料理
- など

「ここからカフェ」とは

毎月第3土曜日に多彩なゲストスピーカーを招き、こころとからだをほぐすために「ここからカフェ」を開催しています。誰でも楽しく参加できます。お気軽におこしください。

開催日：毎月第3土曜日

13:00-15:00

場所：上北沢ふれあいの家

(京王線 上北沢駅より徒歩7分)

参加費：500円

予約：不要

保育：要予約(有料)

地図：上北沢ふれあいの家
世田谷区上北沢3-26-4



私たちと一緒に活動してくれる
スタッフも募集しています。

運営・協力団体

ここからカフェ

運営団体：NPO 法人 (せたがや NPO 法人協議会/ジョイント T・M/玉川まちづくりハウス/コミュニティ・ネットワーク・ウエーブ/NPO リンク)、世田谷保健所健康推進課

協力団体：NPO 法人 LightRing、こころのホームクリニック世田谷、東京都医学総合研究所、社団法人日本ケアラー連盟、世田谷区社会福祉協議会

問い合わせ先：NPO リンク

TEL：03-5758-1880

FAX：03-3702-3777

こころの健康を考える区民会議とは
こころの健康に対する誤解や偏見のない地域づくりをめざし、2012年5月、世田谷保健所や複数のNPO 団体等が参加して設立記念講演会を開催しました。この区民会議の部会「場作りグループ」によって「ここからカフェ」が生まれました。区民会議はどなたでも参加できます。

毎月第3土曜日
開催中

こころとからだを
ほぐすために

ここから カフェ

