

KHJ 町田家族会

当事者が中心になって運営する

居場所 | Nまちだ

予約不要



てきとーにまったり雑談しましょう

日時：7月24日（日）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

身体をほぐす YOGA

YOGAのポーズを通じて気持ちよく身体をほぐしてみませんか？
ゆったりと動いていきますので初心者の方でも大丈夫です。

7月9日（土）

場所：町田市民フォーラム3階和室

時間：午後1時半～（ヨガ60分、そのあとおしゃべりタイム自由参加）

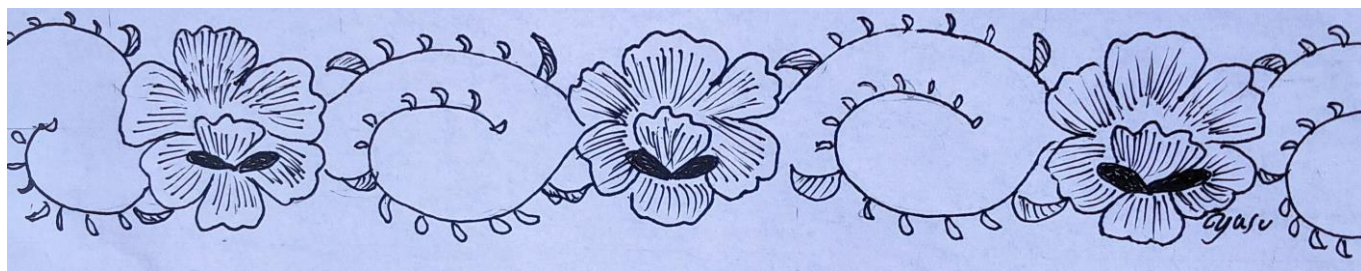
参加費：500円（当事者 100円）

持ち物：動きやすい服装（Tシャツにジャージなど）
&バスタオル又はあればヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

少しずつ気温が上がり、身体の不調も出やすい時期です。
身体に不調があると私達の心も不安定になりがちです。
普段から考え事が止まらず睡眠がうまくとれない方や運動不足を感じていたり、何かあたらしいことを始めたいと思っている方、ぜひ一緒にヨガをしてみませんか？ご予約は必要ありませんのでぜひふらっと参加しにいらしてください。
インスタもやっているのでよかったらぜひ覗いてみてください@lyly_yogini

生きづらさを抱えている女性が安心して話し会える場所



場所：町田市民フォーラム（3F）第二学習室A・日時：7月26日（火）午後2時～3時半

参加費：100円 申込：☎ 042-729-2741 カウンセリング玉川 坂本

開室日に注意ください