

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



め
し
う
い

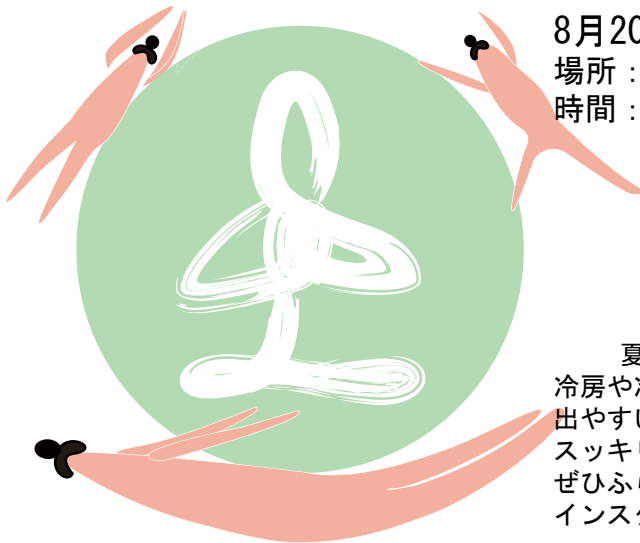
日時：8月21日（日）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

高良ほうせき / イラスト AC

身体をほぐす YOGA

簡単なヨガのポーズをとりながら、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。



8月20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）

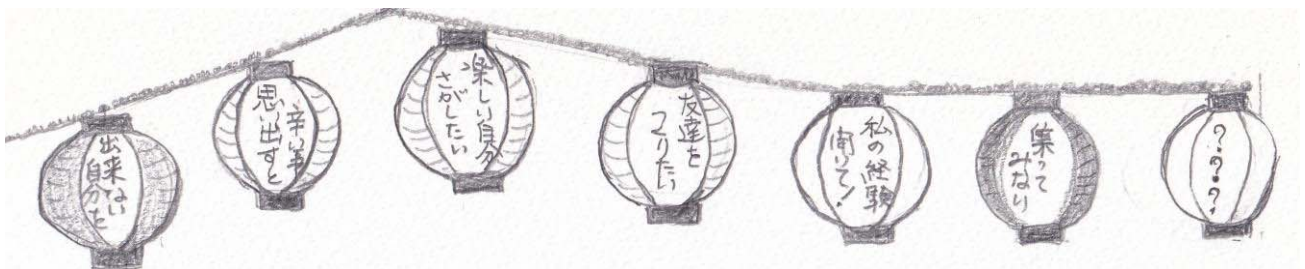
持ち物：動きやすい服装（Tシャツにジャージなど）
& バスタオル又はあればヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

夏の暑い時期、暑さで身体がだるく夏バテしていませんか？
冷房や冷たい飲み物、食べ物で内臓も冷えやすく身体の不調が
出やすい時期です。こんな時こそ少し身体を動かし汗をかき
スッキリしませんか？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よかったですらぜひ覗いてみてください@lyly_yogini
町田家族会ヨガ部

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：町田市ボランティアセンター（4F）活動室 A

日時：8月27日（土）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