

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



生駒初唯

日時：11月19日（土）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 はじめての方も大歓迎です！



11月27日（日）

場所：町田市民フォーラム3階和室

時間：午後1時半～3時半

（ヨガ60分、おしゃべりタイム60分自由参加）※受付は13:15～

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

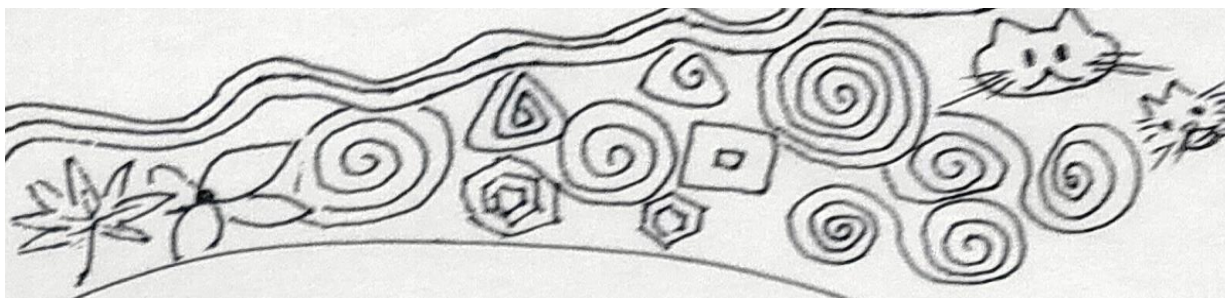
心と身体の苦しみの原因をヨガで取り除いていけることができると言われています。5000年以上も前から現代まで続いてきたこの知識を少しでもお伝えできるよう日々学んでおります。11月には一週間ほどインドで学んでくる予定です。

帰国後のレッスンぜひみなさまにお会いできること楽しみにしています。

Instagram @lyly_yogini わからないことがあればお問い合わせくださいませ。

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：町田市民フォーラム4F 第1学習室A・日時：11月14日（月）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