

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：1月14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！



1月22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くことができると言われてます。ぜひ一緒にヨガしてみませんか？  
不安な方などお問合せください。

Instagram @bhakti\_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



新年おめでとうございます。

よろしかったら来てみてください。

できない自分を責めてしまう。

職場で辛いことがあった、思い出すだけでも辛い。

親が元気なうちに自立したい。

専業主婦・家事手伝いをしているけれど...

同じ様な体験をしている人と話したい 等

場所：町田市ボランティアセンター4F 第二学習室A・日時：1月23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