

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：2月18日（土）13:30～16:00

場所：町田市民フォーラム 3階 和室

生駒初唯

身体をほぐす YOGA はじめての方も大歓迎！

2月12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）&バスタオル又はヨガマット

ヨガ講師：サトウリイリイ

ぜひ一緒に身体を動かし、少しリフレッシュしてみませんか。ヨガ初めての方でも大丈夫です。不安であればご連絡ください。

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

出来ない自分を責めてしまう

職場で辛いことがあった、思い出すだけでもつらい

親が元氣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

同じような体験をしている人と話したい

親が元氣なうちに自立したい

等

場所：町田市民フォーラム4F 第二学習室 A

日時：2月19日（日）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

