

当事者が中心になって運営する

# 居場所 | Nまちだ



3月4日(日)午後13時30分~16時

町田市民フォーラム 3F 和室



いらすとや

予約不要・遅刻早退OK・お気軽に参加して下さい

## 身体をほぐす YOGA

町田家族会ヨガ部



3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から

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

体力作りには適度な運動、食事、睡眠が大切です。

体力つけると身体も心にも余裕が生まれやすくなります！

ぜひヨガで運動の習慣づくりをしませんか？

不安であればご連絡ください。

Instagram @bhakti\_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

出来ない自分を責めてしまう  
職場で辛いことがあった、思い出だけでもつらい  
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  
同じような体験をしている人と話したい  
親が元気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：3月21日(火)午後2時~3時半

参加費：100円 申込：☎ 042-729-2741 坂本